

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



ДАРЫ

РУССКОГО ЛЕСА

Домашние
заготовки
из ягод
и грибов



Л.В.НИКОЛАЙЧУК, Л.А.БАЖЕНОВА

ДАРЫ

РУССКОГО ЛЕСА

Домашние заготовки
из ягод и грибов



МИНСК
«ПОЛЫМЯ»
2000

УДК 641.4(083.12)
ББК 36.91я2
Н63

ISBN 985-07-0130-7

© Л. В. Николайчук, Л. А. Баженова, 1998
© Обложка. А. П. Баженов, 1998

Ограничьтесь растениями, если хотите питаться сытно и здорово.

Иоанн Златоуст

ОВЛАДЕТЬ ГЛАВНЫМ УСЛОВИЕМ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Не удивляйся, скептически настроенный читатель! Именно такую задачу ставят перед собой авторы, предлагая эту небольшую книгу тебе и твоим близким. Овладеть главным условием здоровой жизни — значит взять за правило использовать в питании разнообразные натуральные растительные продукты, являющиеся не только богатым энергетическим источником, но и кладезем биологически активных веществ.

Всем нам следовало бы помнить завет древнего врачевателя и диетолога Гиппократ: «Наша пища должна быть лекарством, а наши лекарства — пищей». Чтобы еда не навредила, а пошла на пользу, необходимо многое знать и многое уметь. Правильно приготовить и употребить пищу, разработать режим питания с учетом своей физической и интеллектуальной нагрузки, активности, погоды, настроения, возраста и физиологического состояния

организма — все это не фантазии, а верное понимание места и роли питания в жизни человека.

Только разумно организовав питание, можно уберечься от таких разрушительных болезней цивилизации, как атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, инфаркт, инсульт, опухоли, защититься от неблагоприятного влияния радионуклидов, противостоять радиационной беде и, только научившись обеспечивать себя независимо от поры года полноценными продуктами питания, можно гарантировать достойную и здоровую жизнь, благополучие и долголетие.

Без культуры питания как важнейшего звена индивидуальной культуры человека немислимы эстетика бытия, гармоничный образ жизни. Каждый народ бережно хранит в своей памяти рецепты национальной кухни, традиции использования различных растений своей земли. К сожалению, урбанизация увела человечество от традиций, разрушила многие каноны национальных кухонь, оставив современному человеку достаточно скудный выбор натуральных продуктов. А между тем, используя богатый опыт предков, человек вполне может сделать свое питание рациональным и здоровым.

И все же почему мы повели речь именно о дикорастущих растениях в качестве продуктов питания? Ведь этих самых «продуктов» в магазинах — превеликое множество: в пестрой упаковке, в расфасовке, в готовом виде, в виде полуфабрикатов и т. д. Какой резон собирать, заготавливать, обрабатывать? Не проще ли взять пакетик, забросить его содержимое в кипящую воду, масла добавить и — готово!

А резон, оказывается, есть. Дикорастущие растения богаты ценнейшими компонентами — бал-

ластными веществами (клетчатка, пищевые волокна, пектины, целлюлоза), которые имеют важное значение в разгрузке организма от токсичных эндогенных соединений, избытка холестерина, радионуклидов, солей тяжелых металлов и которых несравненно мало в прошедших обработку рафинированных продуктах.

Использование растительной, т. е. постной, пищи всегда считалось источником здоровья и силы тела и духа. Серафим Саровский писал: «...святые постники, к удивлению других, не знали расслабления, но всегда были бодры, сильны и готовы к делу. Болезни между ними были редки, и жизнь их текла чрезвычайно продолжительно». Эту же мысль находим мы и у английского поэта Шелли, утверждавшего: «Не было случая, чтобы возвращение к растительной пище причинило бы малейший вред; напротив, оно сопровождалось неоспоримыми выгодами». И надо отметить, в последнее время вегетарианство стало серьезным увлечением грамотных в вопросах питания людей.

Необходимо расширить и обновить с точки зрения нынешнего научного опыта представления о полезном и необходимом, о проверенном веками и неразумно привнесенном в нашу жизнь цивилизацией, отдалением человека от природы.

Сведения о том, как питались наши предки, можно найти в самых разных источниках. Например, в «Домострое», русском литературном памятнике XVI века — по сути, своде законов и правил повседневной жизни, где, наряду с прочими сведениями, приводятся кулинарные рецепты, подробно описываются блюда постных и мясных дней. Сейчас стали известны и популяризируются монастырские рецепты. В них разумно представлена постная

кухня, они рационально распределены, посезонно и широко используют дикорастущие растения.

Авторы, проделав большую исследовательскую и аналитическую работу, взяли на себя труд раскрыть читателю возможности применения разнообразных дикорастущих растений в пище. Многие блюда, описанные в книге, традиционно входили в меню наших далеких предков, которые были гораздо ближе к природе, к растительному миру, лучше знали и понимали его, шире им пользовались. Однако есть здесь и новые, взятые из современной кулинарной практики рецепты.

Важно, чтобы растения присутствовали в нашем рационе круглый год. В выигрыше останется та хозяйка, которая заранее позаботится о заготовках впрок. Это обогатит меню ее семьи, расширит спектр блюд и позволит избежать паузы в потреблении животворных продуктов. Следует, однако, помнить, что сырье должно быть экологически чистым, т. е. его нужно проверять на содержание радионуклидов и солей тяжелых металлов.

Итак, попытаемся вернуть утраченное, оставленное нами за порогом цивилизованного образа жизни как что-то ненужное, не «деликатное», не «утонченное» и обогатить питание, сделать его полноценным, способным значительно удлинить наш жизненный путь и сохранить здоровье. Именно для этого и написана наша книга.

ЧЕМ БОГАТА НАША ПИЩА?

Растения содержат в определенных соотношениях вещества энергетического типа (белки, жиры, углеводы), воду, необходимые для обмена веществ компоненты (витамины, минеральные соли), а также биологически активные соединения, тонко регулирующие обменные процессы (ферменты, гормоны, гликозиды, антоцианы, дубильные вещества и др.).

Процесс непрерывного синтеза и распада белковых молекул (трансформация) лежит в основе всех жизненных реакций, единство которых и определяет сущность жизни. Существует предположение, что в течение нашей жизни 55 раз происходит смена основных структурных белковых клеток, хотя темп и активность процессов их обновления в разных органах и тканях далеко не одинаковы и не однозначны. Незначительную часть белков может синтезировать наш организм, но основной поток белковых компонентов должен в виде аминокислот (фенилаланин, валин, лизин, триптофан, лейцин, изолейцин, треонин, гистидин, аргинин) поступить из пищи. Большая часть белка идет из животной пищи.

Жиры являются высокоэнергетическими соединениями, которые идут на построение клеточных мембран и входят в энергетические запасы клеток. Роль ненасыщенных жиров в обмене веществ очень важна. Недостаток их приводит к развитию атеросклероза, нарушению жирового обмена веществ. С жирами в организм поступают также некоторые жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К).

Традиционно жиры используются для улучшения вкусовых качеств пищи.

Углеводы можно с полным правом назвать продуктом Солнца. Именно с ними вливается в наш организм солнечная энергия. В процессе фотосинтеза хлорофилл поглощает световую энергию и вырабатывает простейшее органическое вещество — глюкозу, которая и является основой для синтеза более сложных углеводов, белков и жиров.

В организме человека углеводы присутствуют в виде глюкозы и небольшого количества фруктозы.

Немало углеводов поступает в организм в виде химически инертных соединений, которые, однако, полезны организму. Так, клетчатка составляет главную массу клеточных растений и является механическим раздражителем, продвигающим пищу по кишечнику.

В растениях углеводы содержатся в виде крахмала и клетчатки, хотя сахароза присутствует в корнеплодах свеклы и в стеблях тростника, а мальтоза (солодовый сахар) — в проросших зернах. Плоды, ягоды, овощи содержат также моносахариды (глюкозу и фруктозу), которые наиболее легко всасываются в кишечнике человека.

Вода также имеется в пище, особенно в свежей растительной. Составляя в организме человека более двух третей массы тела, она является важной жизненной средой, в которой растворяется боль-

шинство питательных компонентов. В нее переходят продукты обмена веществ, в ней происходят основные химические реакции обмена. Продукты, содержащие воду, лучше усваиваются.

В и т а м и н ы являются группой веществ разнообразной химической природы, необходимых организму в очень малых дозах, но незаменимых для его нормальной жизнедеятельности. В настоящее время известно более 30 веществ, которые относят к витаминам. В растениях содержатся самые различные витамины, однако в таких количествах, которые исключают передозировку, что имеет кардинальное значение. Наиболее простая классификация витаминов — это деление их на водо- и жирорастворимые. Жирорастворимые уже упоминались — А, Е, Д, К. Водорастворимые — аскорбиновая кислота, или витамин С, витамины группы Р и В (тиамин, рибофлавин, пантотеновая, никотиновая, фолиевая, парааминобензойная и пангамовая кислоты, пиридоксин, инозит, цианокобаламин, холин). Не так давно выделен еще один витамин — U, или противоязвенный витамин, содержащийся в листьях петрушки, салате посевном, перце, моркови, репе, спарже, томатах и капусте белокочанной.

Растения являются постоянным источником минеральных веществ, которые поступают в организм преимущественно в виде солей металлов и металлоидов. Количество солей, прибывающих в организм здорового человека, уравнивается количеством солей, выводящихся из него. Это тесно связано с обменом воды. Если содержание тех или иных солей в организме выше 0,1%, то эти соли называют макроэлементами, а если ниже — микроэлементами.

Всего в нашем организме содержится около 3,5 кг солей, из них более 1 кг составляют соли кальция, источником которых являются овощи, хлеб, молочные продукты.

К макроэлементам относят также соли калия, натрия, фосфора, магния, железа, хотя в отношении последнего мнения неоднозначны. Некоторые авторы относят железо к микроэлементам.

Микроэлементы, особенно активно влияющие на обменные процессы,— это йод, барий, фтор, цинк, марганец, селен, хром и др.

Существует определенная избирательная способность растений к извлечению макро- и микроэлементов из почвы. Следовательно, растения разнятся по минеральному составу, и при необходимости человек должен дифференцированно получать те или иные минеральные компоненты и разумно строить свою диету. Однако тем легче ее построить, чем больше мы знаем о пищевых растениях, чем лучше владеем различными способами заготовок для зимнего периода.

Практически все растительные продукты содержат органические кислоты или их соли. Присутствием этих веществ определяется вкус, а также аппетитные свойства продукта. Среди органических кислот наиболее распространены молочная, лимонная, фосфорная, яблочная, щавелевая, янтарная и менее — уксусная, винная, урсоловая, бензойная, хинная, салициловая, муравьиная, кофейная и др.

Именно содержанием и накоплением органических кислот определяются условия и возможности длительного хранения пищевых продуктов, ибо некоторые из кислот (винная, бензойная, салициловая) являются бактерицидными и подавля-

ют рост бактерий в той среде, в которой имеются эти кислоты.

Многие растения богаты ароматическими веществами, которые улучшают вкус пищи, повышают ее усвояемость, возбуждают аппетит и активизируют пищеварительные железы и органы. Кроме того, среди ароматических веществ немало фитонцидных соединений (гликозиды, антоцианы, биофлавоноиды), которым принадлежит и радио-защитное действие.

Особое внимание следует уделить присутствию в пищевых продуктах пектиновых веществ — сложных соединений, которые в пищеварительном тракте человека не расщепляются, однако связывают и обезвреживают соединения тяжелых металлов, образуя нерастворимые соединения и таким образом способствуя их выведению из организма. Пектиновые вещества могут выводить из организма также радионуклиды, поэтому использование их в пищу полезно и целесообразно. Кроме того, пектины понижают уровень холестерина в крови и противодействуют атеросклерозу.

СПОСОБЫ И ВИДЫ ДОМАШНИХ ЗАГОТОВОК ЯГОД И ПЛОДОВ

Лес, поле, луг с ранней весны до поздней осени одаривают нас своей богатой витаминной продукцией. Не ленись, собирай. Одуванчик, щавель, крапива, черемша. А чуть позже — черника, голубика, земляника и др. Все свежее, сочное. Но так не весь год. А между тем, как мы уже говорили, дикорастущие растения должны присутствовать в нашем меню независимо от поры года.

Многие растительные продукты могут быть заготовлены на протяжении весенне-летне-осеннего периода, когда одно растение сменяет другое, и каждая хозяйка может постепенно обогатить свой зимний стол припасами, которые на рынке не купишь, а нужно собирать на чистом лугу или полевых тропинках, на лесной поляне или в тени буерака, у речки или озера. И все это — полноценная пища, рецепты которой бережно хранятся в тайниках народной памяти и в секретах традиционной кухни.

Сохранить и использовать биологическую полноценность растений круглый год можно, делая

специальные заготовки (консервирование, сушение, соление, копчение и т. д.).

Наиболее распространенным способом консервирования является тепловой: при температуре не выше 100 °С — пастеризация, а при температуре +100 °С и выше — стерилизация.

В большинстве случаев плоды и ягоды пастеризуют, поскольку во время даже непродолжительной стерилизации они развариваются, в результате чего снижаются их вкусовые качества.

Время пастеризации учитывается с момента достижения водой заданной температуры (85—90 °С), а стерилизации — с момента закипания воды после погружения в нее банок.

Домашние заготовки — это квашение, соление, мочение, т. е. консервирование с помощью молочной кислоты, которая образуется в самих продуктах при брожении сахаров. Молочная кислота тормозит развитие микроорганизмов, а добавка соли усиливает консервирующее действие и улучшает вкус продуктов.

Очень популярно маринование с использованием уксусной кислоты, которая подавляет жизнедеятельность микроорганизмов. Концентрация маринадов может быть слабокислой (0,2—0,6% кислоты), умеренно кислой (0,6—0,9%) и кислой (1,0—2,0%). Наиболее распространено маринование с приготовлением слабокислых маринадов.

Маринуют обычно ягоды кизила, крыжовника, смородины черной и красной, рябины обыкновенной и черноплодной либо ассорти из этих ягод.

При мариновании зелени кислая среда создается добавлением пищевых кислот. Консервирующий эффект усиливается включением в состав заготовки овощей и растений, содержащих фитонциды, которые также губительно действуют на мик-

роорганизмы (сладкий и горький перец, лук, чеснок, морковь, эстрагон, хрен, базилик, чабер). Эти компоненты одновременно ароматизируют соленья и квашенья, создают необычайно тонкую вкусовую гамму.

На вкусовые качества заготовленных овощей влияют и другие специи: кардамон, душистый и черный перец, ваниль, тмин, кориандр, горчица, мускатный орех, листья лавровишни, гвоздика, шафран, корица, имбирный корень, укроп, петрушка, сельдерей, пастернак и др.

С внедрением в быт сильных морозильных установок и морозильных камер стало возможным замораживание свежих плодов, ягод, овощей и хранение их в замороженном состоянии на протяжении всего холодного сезона года.

Менее распространены способы консервирования высоким осмотическим давлением: посол (концентрация поваренной соли 10—12%) и сушка, засахаривание (концентрация сахара 60—65%). При этом теряются некоторые полезные качества продукта, снижается его органолептическая гамма, меняются вкусовые качества, ограничивается использование.

Существует несколько видов консервации дикорастущих ягод и плодов: их закатывают в банках (компоты, ягоды в собственном соку, маринады, соки, варенья, джемы, цукаты, повидло), готовят пюре, приправы, соусы, экстракты и другие полезные и вкусные продукты.

Компоты представляют собой готовый к употреблению продукт из свежих ягод или плодов, залитых сахарным сиропом, герметически укупоренных и стерилизованных.

Технологическая схема приготовления компотов проста и практически всем известна: сорти-

ровка и калибровка сырья, мойка, очистка, бланширование, охлаждение, фасовка в банки, приготовление сиропа, заливка сиропом, герметизация банок, стерилизация и охлаждение.

Компоты служат источником сахаров, органических кислот, пектиновых, витаминных, красящих веществ. Для повышения пищевой ценности их можно купажировать дополнительно соками, настоями трав.

Ягоды в собственном соку готовят по той же технологической схеме, что и компоты, но вместо сахарного сиропа заливают соком.

Натуральные соки — это сахара, минеральные соли, витамины, биологически активные компоненты, пектины, необходимые нашему организму. Соки, полученные из натуральных продуктов, незаменимы в питании детей, больных, выздоравливающих, людей, испытывающих большие нервные и физические перегрузки. Особенно важно наличие натуральных соков в питании детей и взрослых в зонах радионуклидного загрязнения, при нарушении обмена веществ, кроветворения и др.

Соки можно использовать в пищу как натуральный продукт, а также готовить на их основе кисели, морсы, желе, напитки и квасы.

Для приготовления соков выбирают качественные исходные продукты — без гнили, плесени, поражения болезнями и вредителями. Для того чтобы получить из плодов, ягод и растений соки, клетки их должны быть разрушены, что достигается раздавливанием, подогревом или предварительным замораживанием. В домашних условиях наиболее используемый способ: дробление и подогрев исходного продукта с последующим отжимом сока.

Пюре из ягод и плодов. Крепкие ягоды (клюква, брусника, рябина, боярышник) блан-

шируют в воде, затем протирают через сито. Голубику, малину, ежевику, землянику, чернику протирают без предварительного бланширования. Массу доводят до 70—95 °С, раскладывают в тару, а затем стерилизуют при температуре +100 °С. Некоторые хозяйки пюре из кислых ягод (смородина, клюква, кизил, брусника) только пастеризуют.

С о у с ы получают увариванием пюре с добавлением сахара до содержания 21% сухих веществ.

П р и п р а в ы готовят так же, как соусы, но при уваривании кроме сахара кладут измельченные пряности (корицу, имбирь, гвоздику).

Из дикорастущих ягод готовят еще варенья, джемы, повидло, желе, цукаты, используемые как самостоятельное блюдо, и в качестве начинок для кондитерских изделий (конфеты, вафли и др.).

С у ш к а дикорастущих растений и изготовление порошков из них — также довольно распространенный способ заготовки на зиму. В последнее время широко используют порошки из ягод и плодов в комбинации с витаминами и пектиновыми наполнителями для получения профилактических противорадиационных средств.

Собирать травяную зелень для сушки лучше после дождя, когда она полна соков, мягкая, нежная и будет приятна на вкус либо угром, по росе. Затем ее промывают и расстилают тонким слоем на чистом полотне или на чистой бумаге под тентом либо на чердачном помещении. Когда зелень увянет, ее постоянно ворошат, постепенно, за несколько дней досушивая до ломкости. Если растение используется как сухая приправа, хранить его лучше в виде измельченного порошка под герметично закрывающейся пластмассовой или стеклянной крышкой в сухой стеклянной посуде, в темном сухом месте при комнатной температуре. В доме лучшим мес-

том такого хранения могут быть кладовая комната, тумбовые шкафы на кухне, закрытые стеллажи в коридорных помещениях.

Можно сушить листья, траву и корни растений в духовках или сушильных шкафах при заданном режиме. При хранении не следует смешивать ароматические компоненты, так как может взаимно погашаться их запах, ухудшаться вкус, изменяться свойства.

Удачный вкусовой букет можно составить только при раздельном использовании ароматических компонентов в момент приготовления пищи.

Домашние заготовки лучше всего делать из свежесобранного сырья и обрабатывать не позже 1—2 ч после сбора — это позволит избежать потери ароматических веществ и витаминов. Ягоды и плоды следует рассортировать по качеству, степени зрелости и размеру. После сортировки сырье нужно тщательно вымыть, при необходимости измельчить или нарезать, удалить несъедобные, поврежденные или малоценные части.

Целые ягоды и плоды бланшируют, т. е. кратковременно обрабатывают кипящей водой или паром, в результате чего подавляется активность ферментов, лучше сохраняется натуральный цвет продукта, улучшается пропитывание плодов сахарным сиропом или облегчается извлечение из них сока. Часть биологически активных веществ переходит в воду, которую затем используют для приготовления сиропов или заливок.

Важным элементом домашнего консервирования является подготовка тары. Стекланные банки тщательно моют горячим 1—2%-ным раствором пищевой или кальцинированной соды, ополаскивают проточной водой, затем кипяченой водой и стерилизуют на пару, установив банку горлышком

вниз на носик чайника или на кастрюлю с кипящей водой, покрытую сетчатой решеткой, выдерживая под паром 20—25 мин. Крышки для банок, резиновые прокладки и пробки стерилизуют кипячением непосредственно перед использованием в течение 10—15 мин от момента закипания.

Помещение, в котором производят домашние заготовки, должно быть чистым, равно как и приспособления, посуда, инструментарий, используемые при консервировании (нож из нержавеющей стали, пластмассовые ножи для разрезания плодов, кастрюля с сеткой для бланширования, щипцы для извлечения стерилизованных крышек, щипцы для извлечения банок при стерилизации, бытовые весы, тазы, кастрюли, дуршлаг, закаточная машинка, чайник, марля, кухонные доски и др.).

Но прежде чем указать рецепты, необходимо предупредить читателя, что собирать следует только известные вам травы. Если растение, о котором мы пишем, вам незнакомо, то почитайте о нем в энциклопедии, а затем уже используйте по указанным рецептам!



НЕОБЫЧНЫЕ ПРИПРАВЫ

Корневище бедренца камнеломкового

Корневище тщательно моют, нарезают небольшими (5—7 см) кусочками и сушат в духовке. После высыхания еще раз измельчают и размалывают в кофемолке. Порошок-приправу добавляют во вторые блюда, соусы, подливки.

Семена бедренца камнеломкового

Очищенные от посторонних примесей сушеные семена измельчают в миксере или кофемолке. Используют порошок как приправу к первым и вторым блюдам, соусам, закускам.

Плоды бузины черной

Сухие плоды измельчают в кофемолке. Используют порошок как приправу к мясным и рыбным блюдам, бульонам, соусам, салатам, подливам.

Листья и побеги борщевика рассеченного

Молодые листья и побеги тщательно моют в проточной воде, пропускают через мясорубку, перемешивают с солью (200 г соли на 1 кг зелени) и расфасовывают в стерильные банки. Используют как заправку для супов, щей, гарнир к мясным, рыбным и овощным блюдам.

Листья березы

Молодые листья моют в проточной воде, дают стечь и обсохнуть. Привяливают на открытом воздухе, а затем досушивают в духовке. Измельчают в миксере или ступке в порошок. Используют как приправу к мясным, рыбным, яичным блюдам, супам, окрошкам, соусам.

Семена василька синего

Очищенные от примесей семена сушат, а затем размалывают в кофемолке. Одну-две щепотки порошка добавляют в салаты, соусы, подливы, в первые и вторые блюда.

Цветы вереска обыкновенного

Сушат веточки вереска и обрывают с них сухие цветы, которые затем измельчают в кофемолке в порошок. Используют как приправу к мясу, первым блюдам, соусам и закускам.

Корневище гравилата городского

Сушеное корневище измельчают в порошок. Используют как пряную приправу (5—15 г на порцию) к первым, вторым блюдам, подливам, соусам.

Листья гулявника лекарственного

Молодые листья высушивают и измельчают в порошок. При необходимости длительного хранения смешивают с солью и порошком красного горького перца. Используют как приправу к мясным и овощным блюдам, соусам.

Листья дягиля лекарственного

Молодые листья моют, дают воде стечь и сушат под тентом или в духовке. После высушивания измельчают в порошок. Используют для ароматизации салатов, мясных и рыбных блюд, соусов, напитков.

Корни дягиля лекарственного

Корни тщательно моют и высушивают, ломают на кусочки длиной 1—16 см, а затем размалывают в порошок. Используют в первых и вторых блюдах, компотах, соусах, закладывая 15—20 г порошка за 5—7 мин до готовности.

Семена дягиля лекарственного

Очищенные от примесей и высушенные семена размалывают в порошок. Используют для ароматизации первых и мясных блюд, настоек, наливок, не превышая нормы использования — 5—7 г в сутки.

Листья козлородника лугового

Листья тщательно моют в проточной воде, дают стечь и сушат под тентом или в духовке. Сухие листья измельчают в порошок и используют для заправки супов, соусов, подлив, мясных блюд.

Листья клевера лугового

Промытые в проточной холодной воде листья высушивают на воздухе, а затем в духовке при температуре 40—60 °С. Измельчают в порошок и хранят в стеклянной закрытой посуде. Используют 20—30 г порошка в сутки к первым и мясным блюдам, соусам.

Корневище лапчатки гусиной

Корневище тщательно моют в проточной холодной воде, а затем высушивают в духовке и измельчают в порошок. Используют как пряную приправу к мясным и рыбным блюдам, соусам.

Листья лапчатки гусиной

Листья моют проточной водой, дают стечь и высушивают. Измельчают в порошок, который добавляют как приправу к мясным, рыбным и крупяным блюдам.

Листья лебеды садовой

Листья сушат и измельчают в порошок. Используют в качестве витаминной приправы к первым и вторым блюдам, соусам, подливам.

Листья лебеды садовой и ботва моркови

Листья и ботву высушивают, а затем вместе измельчают в порошок. Добавляют в первые и вторые блюда, подливы, соусы.

Листья манжетки обыкновенной

Молодые зеленые листья тщательно моют в проточной холодной воде, сушат под тентом или в духовке, измельчают в порошок. Используют как приправу к супам, щам, мясным и рыбным блюдам, соусам, подливам.

Ягоды можжевельника

Ягоды сушат, размалывают в порошок и используют для ароматизации супов, мясных и рыбных блюд, подлив, соусов.

Семена пастушьей сумки

Семена сушат и размалывают в кофемолке в порошок. Заменяет горчицу к мясу, рыбе.

Листья пастушьей сумки

Молодые листья высушивают и измельчают в порошок. Смешивают с порошком из семян пастушьей сумки и душистым перцем. Добавляют в салаты, соусы, подливы, первые и вторые блюда.

Листья первоцвета весеннего

Листья тщательно моют в проточной воде, а затем сушат в духовке и измельчают в порошок. Используют с томатным соусом в пропорции 1:2 как приправу к мясу, плову, заправку в супы, щи.

Корни первоцвета весеннего

Корни и корневища моют в проточной холодной воде, высушивают, а затем перемалывают в порошок. Используют как приправу к первым, вторым блюдам, соусам, напиткам.

Цветы пижмы обыкновенной

Цветы сушат и перемалывают в порошок, смешивая с красным горьким перцем в пропорции 5:1. Используют как приправу к мясным и рыбным блюдам, овощным салатам, соусам и подливам.

Зелень портулака огородного

Сухие листья и молодые побеги измельчают в порошок. Используют как добавку в первые и вторые блюда, подливы и соусы.

Зелень просвирника лесного

Сушеные листья измельчают в порошок и используют как приправу к первым и вторым блюдам, салатам, закускам, соусам, подливам.

Листья подорожника большого

Листья тщательно моют и высушивают на свежем воздухе. Измельчают в порошок и используют как приправу к первым и вторым блюдам, салатам, соусам, подливам.

Сушеные листья сныти обыкновенной

Сушеные листья измельчают в порошок и смешивают в пропорции 5:1 с красным молотым перцем. Используют для заправки первых, вторых блюд и соусов.

Свежая сныть, одуванчик и петрушка

Равные количества листьев сныти, одуванчика и зелени петрушки бланшируют 3 мин и пропускают через мясорубку. Добавляют соль, душистый перец, уксус и все перемешивают, а затем уклады-

вают в стерилизованную стеклянную банку. Хранят в холодильнике, используя как приправу к супам, соусам, мясным и рыбным блюдам.

Листья сердечника лугового

Молодые листья тщательно моют в проточной воде, а затем сушат на чердаке или в духовке. Измельчают в порошок. Хранят в стеклянной закрытой посуде. Используют для заправки первых и вторых блюд, соусов, подлив, салатов.

Листья и стебли свербиги восточной

Свежие листья и молодые стебли тщательно моют холодной проточной водой и откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода. Зелень пропускают через мясорубку, заправляют уксусом, добавляют соль и душистый перец. Массу тщательно перемешивают и раскладывают в стеклянную посуду. Используют как приправу ко вторым и овощным блюдам, салатам, соусам.

Горец птичий

Сушеные молодые побеги измельчают в порошок и смешивают в пропорции 10:1 с душистым перцем, добавляют соль. Хранят в стеклянной закрытой посуде. Добавляют в супы, мясные и рыбные блюда, подливы, начинки для пирогов и пельменей.

Зелень горца птичьего и петрушки

Свежую зелень моют, дают воде стечь и пропускают через мясорубку. Солят и добавляют красный или черный перец по вкусу. Хранят в стеклянной закрытой посуде. Используют для заправки супов, борщей, вторых блюд, как начинку для пирожков и пельменей.

Листья горца птичьего и цикория обыкновенного

Листья цикория и траву молодого горца птичьего тщательно промывают и в равных количествах перемалывают через мясорубку. Добавляют зубок чеснока, размолотые семена укропа или семена тмина, перемешивают и хранят в закрытой стеклянной посуде. Используют как приправу к мясным и рыбным блюдам, в подливы, соусы, супы.

Зелень сурепки обыкновенной

Листья сурепки моют, дают воде стечь и бланшируют, а затем пропускают через мясорубку. Добавляют соль, душистый перец и луковое перо, все перемешивают. Используют в соусы, супы, вторые блюда, мясные и рыбные, овощное рагу.

Листья свербиги восточной

Сухие листья измельчают и используют для заправки первых и вторых блюд (2—3 г на 1 порцию).

Сушеные корни свербиги восточной

Корни тщательно моют в холодной проточной воде, а затем высушивают в духовке при температуре 50 °С и перемалывают в порошок. Используют как приправу к мясным и рыбным блюдам, замачивая перед употреблением на 2—3 ч.

Свежие корни свербиги восточной

Свежие корни тщательно моют в холодной проточной воде, а затем пропускают через мясорубку, добавляют уксус, соль, сахар, душистый перец. Мас-

су перемешивают, укладывают в стеклянную посуду и герметизируют полиэтиленовой крышкой. Хранят в холодильнике. Используют как приправу к мясу, рыбе, в салаты.

Зелень татарника колючего

Молодые листья и побеги, собранные до цветения, высушивают и измельчают в порошок. Добавляют по 1 чайной ложке в супы, борщи, вторые блюда.

Цветы и листья тысячелистника обыкновенного

Высушенные цветы и листья измельчают в порошок и используют для заправки первых и вторых блюд, соусов и подлив.

Корневище хрена обыкновенного с чесноком и томатами

Натирают свежие очищенные корневища хрена, смешивают в миксере с мякотью томатов и раздавленным чесноком. Массу тщательно перемешивают и выкладывают в стеклянную банку, быстро герметизируют. Хранят в холодильнике. Используют как приправу к пельменям, мясу, рыбе.

Листья цикория обыкновенного

Листья моют и пропускают через мясорубку, добавляют соль. Используют как заправку в супы (1 столовая ложка на тарелку супа).

Трава эспарцета посевного

Молодые листья и побеги моют и сушат под тентом или в духовке, а затем перетирают в порошок. Используют как приправу в супы, пюре, рагу, салаты, к мясным и рыбным блюдам.

Порекомендовав читателю многие необычные приправы, которые благодатно и щедро дарит нам матушка-природа, не следует забывать и о традиционных растительных пряностях: анисе, бруснике, гвоздике, корице, кориандре, лавровом листе, луке, чесноке, хрене, мяте, пастернаке, черном и красном перце, петрушке, сельдерее, тмине, укропе, чабре. Все они придают нашей пище неповторимый вкус и аромат.

Пряности используют обычно в небольших количествах (не более нескольких миллиграммов). Содержащиеся в них ароматические эфирные масла активно возбуждают аппетит и способствуют лучшему перевариванию пищи. Особо следует отметить, что пряноароматические растения богаты фитонцидами — веществами, способными убивать микроорганизмы, следовательно, употребление их в пищу препятствует развитию воспалительных заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. Однако избыток этих веществ может раздражать органы пищеварения, и употреблять пряности следует с определенной осторожностью.





ДРУГИЕ ЗАГОТОВКИ ВПРОК

Листья аира в сахарном сиропе

Тщательно моют в проточной воде молодые листья, нарезают их отрезками длиной 5—7 см, затем бланшируют в кипящей воде 2—3 мин. Дают воде стечь, а жидкость, оставшуюся от бланшировки, используют для приготовления сахарного (250 г сахара на 1 л воды) или ксилитного (250 г ксилита на 1 л воды) сиропа. Кипящим сиропом заливают листья и после пастеризации (0,5 л — 15 мин) укупоривают и охлаждают. При разваривании сиропа можно добавить лимонную кислоту (2 г на 1 л воды).

Барбарис соленый

Плоды барбариса вместе с небольшими веточками моют и укладывают в банки или бочки и заливают рассолом (50 г соли на 500 мл воды и 500 г барбариса). Емкость накрывают крышкой. Хранят в прохладном месте. Если рассол заплесневел, его заменяют новым. Соленый барбарис неплохо заменяет маслины в качестве гарнира к мясу, рыбе.

Листья и корневище бедренца камнеломкового

Хорошо промывают молодые листья. Корневища, также тщательно промыв, очищают от кожицы. Пропускают все через мясорубку, добавляют соль, укладывают в майонезные баночки и заливают растительным маслом. Хранят в холодильнике или погребе. Используют как приправу к первым, вторым блюдам, мясу и рыбе.

Маринованные стебли борщевика рассеченного

Молодые стебли очищают от кожицы, заливают кипящей водой, дают настояться и сливают жидкость. Эту процедуру повторяют дважды или даже трижды. Остывшие стебли солят по вкусу, заправляют перцем, заливают слитым настоем и доводят до кипения. Кипятят 5 мин, затем кипящую массу помещают в стерилизованную литровую банку, в которую предварительно добавляют 3 чайные ложки яблочного уксуса, и закатывают. Хранят в темном прохладном месте. Используют для заправки супов, как гарнирную добавку к мясу и рыбе, а маринад — при тушении овощей.

Листья березы

Молодые листья, собранные вдали от дорог и населенных пунктов, тщательно моют в проточной воде, заливают кипятком, накрывают крышкой и дают настояться 30 мин. Жидкость сцеживают и кипятят. Листья помещают в банку, добавляют 15—20 мл яблочного уксуса на 1 л объема и заливают кипящим настоем. Закрывают полиэтиленовой

крышкой и помещают на хранение в холодное место. Используют как составную часть зимнего салата, добавляют в супы, в овощи при тушении, подают к мясу и рыбе.

Пюре из березовых листьев

Отбирают молодые листья, собранные вдали от населенных пунктов и дорог. Тщательно моют в проточной воде, дают стечь. Пропаривают в дуршлаге над кипящей водой 7—10 мин. Пропускают через мясорубку или миксер, затем массу тушат под крышкой 30 мин, заправив по вкусу солью, перцем и уксусом или лимонной кислотой. Помещают в стерилизованные банки и закрывают полиэтиленовыми крышками. Хранят в холодильнике или погребе. Используют как витаминную добавку в гарниры или заправку для супов.

Борщевик соленый

Молодые листья со стеблями и черешками нарезают и закладывают в бочку, как капусту, переслаивая укропом или тмином, солят (30 г соли на 1 кг борщевика) и кладут под гнет. Хранят в прохладном месте. Используют для закусок, гарниров, как приправу к мясу или рыбе, в супы.

Маринованные листья горца змеиногo

Молодые зеленые листья тщательно моют в проточной воде, 3 мин бланшируют, затем обдают холодной водой. Кладут в банку с листьями чеснок, душистый перец и заливают кипящим маринадом (вода, соль, перец, лавровый лист). Оставляют на

30 мин, затем сливают маринад и кипятят еще раз. В банку с листьями добавляют 15—20 мл яблочного уксуса на 1 л объема и все это заливают кипящим маринадом. Закатывают металлической крышкой. Хранят в прохладном месте. Используют как гарнир к мясу, рыбе, как добавку в супы, рагу, тушеные овощи.

Соленые листья горца змеиногo

Молодые листья тщательно моют в проточной воде, плотно укладывают в эмалированную или фаянсовую посуду, заливают холодной водой, солят (50 г соли на 1,5 кг листьев), переслаивают побегами тмина с семенами и листьями черной смородины. Кладут под гнет. 2 дня выдерживают при комнатной температуре, затем ставят в прохладное помещение. Через 2 недели продукт готов к использованию в качестве закуски, салата, гарнира к мясу и рыбе.

Пюре из листьев горца змеиногo и крапивы двудомной

Молодые листья тщательно моют в проточной воде, а затем бланшируют 2—3 мин в кипящей воде. Дают стечь и пропускают листья через мясорубку или миксер. Солят по вкусу и тушат в духовке 30—40 мин с растительным маслом, добавив перец и лавровый лист. Горячую массу раскладывают в стерилизованные банки, пастеризуют (0,5 л — 10—15 мин), закатывают металлическими крышками и хранят в прохладном месте. Используют как гарнир к мясу и рыбе, в супы.

Маринованные листья и стебли гравилата городского

Молодые листья и стебли тщательно моют, бланшируют 3 мин и откидывают на дуршлаг. В воде после бланшировки готовят маринад, добавляя соль, перец, лавровый лист, семена кориандра. Кипятят маринад и заливают им уложенные в стерилизованные банки листья и стебли. Дают отстояться 30 мин, а затем снова сливают и кипятят маринад. В банки с листьями добавляют 15—20 мл яблочного уксуса на 1 л объема и заливают кипящим маринадом. Закатывают металлическими крышками и хранят в прохладном месте. Используют как салатную закуску, гарнирную добавку к мясу и рыбе, в супы.

Соленые листья гулявника лекарственного

Молодые листья и верхушечные молодые стебли тщательно моют в проточной воде, затем ополаскивают кипяченой водой и плотно укладывают в эмалированную, стеклянную или фарфоровую посуду, переслаивая укропом и листьями черной смородины. Заливают холодной водой и заправляют солью (50 г соли на 2 кг листьев), перцем и чесноком. Кладут под гнет. Выдерживают 2 дня при комнатной температуре, затем помещают в прохладное место. Используют как гарнирную приправу к мясу, рыбе, в рагу и супы.

Пюре из гулявника лекарственного

Листья и молодые стебли тщательно моют в проточной воде, бланшируют 2—3 мин в кипящей воде и пропускают через мясорубку. Массу солят по вкусу, заправляют растительным маслом и пер-

цем, тушат под крышкой в духовке 30—40 мин. Раскладывают горячую массу в стерилизованные банки, добавляя яблочный уксус и зубочки чеснока и пастеризуют (0,5 л — 15 мин). Герметизируют металлическими или полиэтиленовыми крышками. Хранят в прохладном месте. Используют как гарнир к мясу и рыбе, в супы, салаты.

Соленые листья дудника лесного

Листья с молодыми стеблями тщательно моют в проточной холодной воде и плотно укладывают в эмалированную или фарфоровую посуду, переслаивая листьями черной смородины и тмина. Заливают холодной водой, добавляют соль (50 г соли на 1,5 кг листьев), несколько зубков чеснока и зерен душистого перца. Оставляют на 2 дня при комнатной температуре, а затем переносят в холодное место. Через 2 недели продукт готов к употреблению. Используют как гарнир к мясу, рыбе, в салаты, супы, рагу.

Соленые листья жерухи лекарственной

Молодые листья с побегами тщательно моют в проточной воде и плотно укладывают в эмалированную или фаянсовую посуду, переслаивая листьями черной смородины и побегами тмина. Заливают холодной водой, добавляют соль (50 г соли на 1,5 кг листьев), кладут под гнет и оставляют при комнатной температуре на 2—3 дня. Затем ставят в холодное помещение. Через 2 недели продукт готов к употреблению. Используют как составную часть гарнира к мясным, рыбным, яичным блюдам, в супы.

Пюре из листьев жерухи лекарственной

Молодые листья и верхушки стеблей тщательно моют в проточной воде, затем ополаскивают кипяченой теплой водой, дают стечь и пропускают через мясорубку. Добавляют по вкусу соль, перец, растительное масло, лимонную кислоту. Тушат в духовке 30—40 мин. Раскладывают горячее пюре в стеклянные стерилизованные банки, положив на дно по зубку чеснока, пастеризуют (0,5 л — 15 мин) и герметизируют полиэтиленовыми или металлическими крышками. Хранят в прохладном месте. Используют для заправки первых и вторых блюд, как гарнир или салатную закуску.

Квашеная капуста заячья

Листья тщательно моют и плотно укладывают в эмалированную посуду, пересыпая солью (50 г соли на 1 кг листьев) и перекладывая листьями хрена и черной смородины. Заливают водой, ставят в прохладное сухое место. Через 2 недели продукт готов к употреблению. Используют для гарниров к мясу, рыбе, в супы, борщи.

Маринованная звездчатка средняя

Собирают траву лучше перед цветением, тщательно моют, дают воде стечь и плотно укладывают в банки. Заливают кипятком и настаивают 30 мин. На слитой воде разваривают маринад (30 г соли, 15 г сахара, 20 г яблочного уксуса или 2 г лимонной кислоты на 1 л раствора), доводят до кипения и снова заливают траву. Банки закатывают металлическими крышками. Хранят в прохладном помещении. Используют для супов, гарниров к мясу, рыбе, овощам, в салаты, рагу.

Пюре из звездчатки средней

Траву тщательно моют в проточной воде, дают стечь и пропускают через мясорубку. Заправляют солью и лимонной кислотой по вкусу, добавляют растительное масло и тушат в духовке под крышкой 40 мин. Раскладывают кипящую массу в стерилизованные банки и пастеризуют (0,5 л — 15 мин), а затем закатывают металлическими крышками. Хранят в прохладном месте. Используют как гарнир к мясу и рыбе, в супы, рагу, тушеные овощи, салаты.

Квашеная звездчатка средняя

Траву тщательно моют в проточной воде и укладывают в эмалированную посуду, пересыпая солью (50 г соли на 1,5 кг травы) и перекладывая листьями смородины и укропом. Добавляют несколько зубков чеснока, кладут под гнет и оставляют на 2 недели в прохладном месте. Используют как квашеную капусту.

Пюре из листьев живучки женеваской, крапивы двудомной и щавеля

Листья живучки, крапивы и щавеля перебирают, моют в проточной воде и дают стечь. Помещают на сковороду с небольшим количеством растительного масла и тушат под крышкой до готовности, заправив по вкусу солью и перцем. Укладывают в стерилизованные банки и пастеризуют на водяной бане (0,5 л — 20 мин). Герметизируют металлическими или полиэтиленовыми крышками. Хранят в прохладном месте или в холодильнике. Используют как гарнирную добавку к мясным и рыбным блюдам, в супы, зеленый борщ, салаты и рагу.

Пюре из листьев и побегов иван-чая

Молодые листья и верхушечные побеги тщательно моют в проточной воде, дают стечь и мелко нарезают. Помещают на сковороду с горячим растительным маслом, добавляют зелень укропа, петрушки, томатную пасту и тушат до готовности, заправив по вкусу солью и лимонной кислотой. Горячую пасту раскладывают в стерилизованные банки и пастеризуют (0,5 л — 15 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте. Используют как гарнир к мясу, рыбе, тушеным овощам, рагу, в супы, борщи, салаты.

Соленые листья иван-чая

Молодые листья и верхушечные побеги тщательно моют в проточной воде, дают стечь и плотно укладывают в эмалированную посуду, переслаивая листьями черной смородины и хрена. Добавляют соль (50 г соли на 1,5 кг листьев), несколько зубков чеснока и душистый перец. Заливают холодной водой и кладут под гнет. Через 2 недели продукт готов к употреблению в качестве гарнирной добавки к мясу, рыбе, в супы.

Квашеная кислица обыкновенная

Листья тщательно моют в проточной воде и ополаскивают теплой кипяченой водой. Дают стечь и плотно укладывают в эмалированную посуду, переслаивая листьями черной смородины и побегами тмина. Добавляют соль (50 г соли на 1,5 кг зелени), несколько зубков чеснока, заливают холодной водой и ставят в прохладное место. Через 2—3 недели продукт готов к употреблению. Используют как квашеную капусту.

Пюре из кислицы обыкновенной

Зелень тщательно моют в проточной воде, ополаскивают кипяченой теплой водой, пропускают через мясорубку и помещают на сковороду с кипящим растительным маслом. Добавляют соль, томат и перец по вкусу. Тушат до готовности. Горячее пюре раскладывают в стерилизованные стеклянные банки. Пастеризуют (0,5 л — 15 мин) и закрывают металлическими крышками. Хранят в прохладном сухом помещении. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, для заправки супов, борщей, рагу, салатов.

Соленая кислица обыкновенная

Листья тщательно моют в проточной воде, укладывают в эмалированную посуду, переслаивая укропом и зеленью петрушки, кладут несколько очищенных корешков хрена, зубков чеснока, листья черной смородины, перец и заливают холодной водой. Добавляют соль (50 г соли на 1 л воды) и ставят в прохладное место на 2—3 недели. Используют как квашеную капусту. Добавляют в супы, тушеные овощи, рагу, к шашлыку, рыбе, яичным блюдам.

Квашеные листья крапивы двудомной

Листья тщательно моют в проточной воде и плотно укладывают в посуду (фаянсовую, деревянную, стеклянную), переслаивая листьями и веточками черной смородины, листьями хрена, укропом, семенами тмина и кориандра. Добавляют зубчики чеснока и соль (50 г соли на 1 кг листьев). Заливают холодной водой и кладут под гнет. Выдерживают при комнатной температуре 2—3 дня, а затем ставят в холодное место. Через 2—3 недели продукт готов к употреблению. Используют в борщи, супы, салаты, как гарнир или составную часть гарнира к мясу, рыбе, яйцам.

Квашенные листья и стебли купыря лесного

Молодые листья и стебли тщательно моют в проточной воде, ополаскивают теплой кипяченой водой и откидывают на дуршлаг. Дают воде стечь, затем зелень нарезают, солят (50 г соли на 1,5 кг листьев) и плотно укладывают в эмалированную посуду. Удерживают под гнетом 2—3 недели. Используют в щи, супы, соусы и как гарнир к мясу, рыбе, яйцам.

Календула маринованная

Собирают цветочные корзинки на стадии бутонизации и тщательно моют. Бутоны варят 5 мин в кипящей подкисленной уксусом воде с солью и перцем, а затем охлаждают. Раскладывают в стерилизованные стеклянные банки, а маринад еще раз кипятят и заливают бутоны. Пастеризуют (0,5 л — 15 мин) и закатывают металлическими крышками. Хранят в прохладном месте. Используют как гарнирную добавку к мясным и рыбным блюдам, в салаты, тушеные овощи.

Маринованные бутоны калужницы болотной

Собирают нераспустившиеся бутоны и тщательно моют в проточной воде, затем обдают кипятком и заливают кипяченым маринадом. Пастеризуют (0,5 л — 15 мин) и закатывают металлическими крышками. Хранят в прохладном месте. Используют в качестве гарнирной добавки к мясным и рыбным блюдам.

Маринад: 1 л воды, 400 г сахара, 60—70 мл 9%-ного уксуса.

Маринованные листья клевера лугового

Молодые листья моют, дают воде стечь и плотно укладывают в стерилизованные банки. Заливают маринадом, стерилизуют (0,5 л — 20 мин) и закатывают металлическими крышками. Хранят в прохладном помещении. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, в супы, рагу, при тушении овощей.

Маринад: 1 л воды, 30 г соли, 25 г сахара, 25 мл яблочного уксуса или 2 г лимонной кислоты.

Пюре из листьев клевера лугового

Молодые листья тщательно моют в проточной воде, ополаскивают кипяченой водой. Бланшируют 2—3 мин в кипятке и выкладывают на сковороду с разогретым растительным маслом. Добавляют укропную зелень, петрушку, перец, лавровый лист и тушат до готовности, заправив лимонной кислотой по вкусу. Кипящую массу раскладывают в стеклянные стерилизованные банки и пастеризуют (0,5 л — 15 мин), а затем закатывают металлическими крышками. Хранят в прохладном сухом месте. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, в супы, рагу, при тушении овощей, в салаты.

Соленые листья коровяка обыкновенного

Молодые листья тщательно моют в проточной воде, ополаскивают теплой кипяченой водой и плотно укладывают в посуду, переслаивая листьями хрена и черной смородины. Посыпают тмином, солью (50 г соли на 1,5 кг листьев), заливают холодной водой и оставляют на 2 дня под гнетом при ком-

натной температуре. Затем переносят в холодное помещение. Через 3 недели продукт готов к употреблению. Используют в супы, салаты, как гарнирную добавку к мясу.

Пюре из листьев крапивы и мякоти тыквы

Тыкву нарезают ломтиками, варят до готовности в кипящей воде и вместе с бланшированными листьями крапивы пропускают через мясорубку, соблюдая равные соотношения масс. Затем помещают все на разогретую сковороду с оливковым маслом, заправляют перцем, лимонной кислотой по вкусу и растертыми семенами тмина. Тушат до готовности и расфасовывают в стеклянные стерилизованные банки. Пастеризуют (0,5 л — 20 мин), герметизируют и хранят в прохладном, сухом помещении. Используют как самостоятельное блюдо, как гарнир к яичным, рыбным и мясным блюдам.

Маринованный кизил

Плоды тщательно моют и раскладывают в стерильные банки, помещая туда же несколько горошин душистого перца, кусочек корицы, 2—3 гвоздики. Заливают все кипящим маринадом. Накрывают банки металлическими крышками и стерилизуют (0,5 л — 20 мин). Используют как маслины.

Маринад: 1 л воды, 350 г сахара, 60—70 мл 9%-ного уксуса.

Пюре из лапчатки гусиной

Молодые листья и корни тщательно моют в проточной воде, затем ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Добавляют чеснок, пе-

рец, тмин и тушат на сковороде с растительным маслом 40 мин. Раскладывают в стерилизованные банки и пастеризуют (0,5 л — 15 мин). Закатывают металлическими крышками и охлаждают. Используют как приправу к первым и вторым блюдам, в салаты.

Соленый ластовень лекарственный

Молодые побеги моют и плотно укладывают в эмалированную посуду. Сюда же кладут листья черной смородины и хрена, укроп, перец, лавровый лист, чеснок. Солят (50 г соли на 1,5 л воды) и заливают водой. Выдерживают в погребе 2—3 недели, после чего продукт готов к употреблению. Употреблять следует ограниченно: не более 2 столовых ложек соленой приправы на 1 прием пищи. Используют как составную часть гарнира ко вторым блюдам.

Пюре из листьев лопуха большого

Молодые листья лопуха, листья крапивы и щавеля моют в проточной холодной воде, затем бланшируют 5 мин в кипящей воде. Пропускают через мясорубку, добавляют укроп, перец, зелень петрушки, заправляют томатным соусом и тушат, помешивая, на растительном масле до готовности (40—50 мин). Раскладывают готовое пюре в стерилизованные банки и пастеризуют (0,5 л — 15—20 мин). Добавляют соль и лимонную кислоту по вкусу. Используют как самостоятельное блюдо или как гарнирную добавку к мясным, рыбным, яичным блюдам.

Маринованные корни лопуха большого

Корни выкапывают поздней осенью, тщательно моют, очищают от кожицы, ошпаривают кипятком и охлаждают. Нарезают ломтиками и заливают горячим маринадом. Пастеризуют (1 л — 20 мин) и закатывают банки металлическими крышками. Хранят в прохладном помещении. Используют как гарнир к мясу, в супы, соусы.

Соленая заправка из листьев любистка

Листья тщательно моют, пропускают через мясорубку, солят и помещают в стеклянную посуду. Хранят в холодильнике. Используют как заправку для супов, борща, гарнирную добавку к мясным и рыбным блюдам.

500 г листьев любистка, 125 г соли.

Соленые листья манжетки обыкновенной

Молодые листья и побеги моют, дают воде стечь и плотно укладывают в эмалированную посуду или дубовую бочку. Переслаивают листьями черной смородины и хрена, кладут корешки хрена, дольки чеснока, лавровый лист, солят (30 г соли на 1 л воды), заливают водой. Кладут под гнет. Выдерживают в погребе 2—3 недели. Используют как гарнир к мясу, рыбе, в салаты, винегреты, к солянке.

Пюре из медуницы лекарственной

Листья и молодые верхушечные побеги тщательно моют в проточной воде и ополаскивают теплой кипяченой водой, укладывают на сковороду

с горячим растительным маслом и тушат до готовности. Массу тщательно растирают, солят по вкусу, добавляют лимонную кислоту и томатную пасту. Дотушивают и затем горячую массу раскладывают в стерилизованные маленькие баночки. Заливают по поверхности кипяченым растительным маслом, закрывают полиэтиленовыми крышками, охлаждают, хранят в холодильнике. Используют как заправку в супы, гарнирную добавку к мясным и рыбным блюдам.

Соленая медуница лекарственная

Листья моют в проточной воде, ополаскивают кипяченой водой, измельчают, а затем плотно укладывают в стеклянную банку, заливая 10%-ным раствором поваренной соли. Хранят в холодильнике. Используют для приправ и соусов, в зеленый борщ.

Пюре из ягод можжевельника и брусники

Спелые ягоды пропускают через мясорубку, засыпают сахаром (850 г сахара на 1 кг смеси ягод), дают отстояться и пустить сок. Массу, помешивая, на медленном огне доводят до кипения, затем перекладывают в стерилизованные банки. Стерилизуют 10—15 мин и герметизируют. Используют как десерт.

Пюре из молодилы кровельного

Молодые листья тщательно моют в проточной воде, затем 2 мин бланшируют и помещают на сковороду с кипящим растительным маслом. Туда же добавляют зелень укропа, петрушки, растертые семена тмина, соль и лимонную кислоту по вкусу. Используют в супы, салаты, к мясу, рыбе.

Каперсы из настурции большой

Зеленые семена бланшируют в кипятке около 1 мин, укладывают в стерилизованную банку и заливают заливкой. Используют как приправу для салатов и мясных блюд.

Заливка: 0,5 л воды, 1 стакан ревеневого сока, 100 г сахара, 1 чайная ложка соли.

Маринованные цветочные почки настурции большой

Цветочные почки собирают, тщательно очищают от насекомых, заливают маринадом, доводят до кипения, кипятят 5 мин, герметизируют и охлаждают. Используют для заправки солянок, рассольников, супов, как приправу к мясу и рыбе.

Маринад: 0,5 л воды, 50 г сахара, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка 6%-ного уксуса, перец, лавровый лист.

Соленые листья огуречной травы

Листья тщательно моют в проточной воде, ополаскивают теплой кипяченой водой. Плотно укладывают в стеклянную или фаянсовую посуду и заливают 10%-ным раствором поваренной соли. Кладут под гнет и оставляют на 2 недели в прохладном месте. Используют для заправки салатов, супов, крошки, к мясным блюдам.

Пюре из листьев огуречной травы

Листья тщательно моют в проточной воде, ополаскивают теплой кипяченой водой и мелко нарезают. Помещают на сковороду с кипящим растительным маслом, добавляют укропную зелень, петрушку, лимонную кислоту, соль, перец по вкусу и

тушат до готовности. Горячую массу раскладывают в стеклянную стерилизованную посуду, пастеризуют и закатывают металлическими крышками. Хранят в прохладном месте. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, в супы, салаты, приправы и соусы.

Пюре из листьев одуванчика лекарственного

Листья вымачивают в подсоленной теплой воде 30 мин, затем ополаскивают кипяченой водой, дают стечь, мелко нарезают, смешивают с нарезанной зеленью укропа и петрушки, заправляют солью и лимонной кислотой по вкусу, добавляют перец и тушат на растительном масле до готовности. Раскладывают в стерилизованные стеклянные банки. Пастеризуют (0,5 л — 15 мин), закатывают металлическими крышками. Охлаждают и хранят в прохладном сухом месте. Используют как самостоятельное блюдо, как гарнир к мясным и рыбным блюдам, в супы, салаты.

Соленая зелень одуванчика лекарственного

Молодые листья моют холодной водой, плотно укладывают в стеклянную или фаянсовую посуду, заливают 10%-ным раствором поваренной соли, хранят в прохладном помещении. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, как приправу для супа.

Маринованные почки одуванчика лекарственного

Цветочные почки тщательно моют в проточной воде, укладывают в кастрюлю, заливают маринадом и кипятят на слабом огне 10 мин. Используют как

гарнирную добавку к мясу, рыбе, в салаты, винегреты, солянки, супы.

Маринад: 930 мл воды, 70 мл 9%-ного уксуса или 2 г лимонной кислоты, 30 г соли, 25 г сахара, несколько горошин душистого перца, лавровый лист.

Соленый орляк обыкновенный

Побеги тщательно моют и плотно укладывают в посуду. Заливают 30%-ным раствором поваренной соли, кладут под гнет и держат в холодном месте 10 дней. Затем заливают 5%-ным раствором соли и снова оставляют на 10 дней. Используют как самостоятельное блюдо, как гарнирную добавку, в супы, салаты.

Соленые листья и побеги пастушьей сумки

Листья с побегами моют, плотно укладывают в банки с зеленью петрушки, укропа, листьями хрена и черной смородины. Заливают 10%-ным раствором поваренной соли, кладут несколько зубков чеснока и перец. Выдерживают под гнетом 2—3 недели до готовности. Используют в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Пюре из листьев и побегов пастушьей сумки

Молодые листья с молодыми верхушечными побегами тщательно моют в проточной воде, ополаскивают теплой кипяченой водой, а затем пропускают через мясорубку. Добавляют перец, соль, перемешивают и тушат под крышкой до готовности. Раскладывают горячее пюре в стеклянные стерилизованные банки, пастеризуют (0,5 л — 15—

20 мин) и закатывают металлическими крышками. Хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо, как гарнирную добавку к мясным и рыбным блюдам, в супы, салаты, приправы, соусы.

Пюре из листьев первоцвета весеннего

Молодые листья тщательно моют и помещают на сковороду с растительным маслом, добавляют томатную пасту, укроп, петрушку и тушат до готовности. Кладут массу в стерилизованные банки, прикрывают металлическими простерилизованными крышками и стерилизуют (0,5 л — 20 мин). Герметизируют, охлаждают и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо, как гарнирную добавку к мясным и рыбным блюдам, в салаты, соусы, приправы.

Салат из цветов пижмы обыкновенной и свеклы столовой

Смешивают 1 столовую ложку порошка из цветов пижмы и 1 кг натертой отваренной свеклы, заправляют по вкусу томатной пастой, перцем, лимонной кислотой, порошком тмина, солью и растительным маслом. Тушат под крышкой 25—30 мин, раскладывают в стерилизованные банки, прикрывают простерилизованными металлическими крышками и пастеризуют (0,5 л — 20 мин). Закатывают и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо, как гарнирную добавку к мясным и рыбным блюдам, в салаты, рагу, соусы.

Салат из листьев подорожника и крапивы двудомной

Листья тщательно моют, затем помещают на сковороду с растительным маслом, заправляют укропной зеленью, перцем, томатной пастой по вкусу (или лимонной кислотой), солью и тушат до готовности. Раскладывают в стеклянные стерилизованные банки, прикрывают простерилизованными металлическими крышками, пастеризуют (0,5 л — 20 мин), закатывают и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу, рыбе, яйцам.

Пюре из листьев подорожника большого

Молодые листья тщательно моют в проточной воде, ополаскивают теплой кипяченой водой и пропускают через мясорубку. Помещают на сковороду с растительным маслом, тушат, добавив перец, лимонную кислоту, соль по вкусу. Заправляют томатной пастой и дотушивают еще 7—10 мин. Раскладывают в стерилизованные стеклянные банки, пастеризуют (0,5 л — 15—20 мин), герметизируют и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу и рыбе.

Маринованный портулак огородный

Молодые стебли и листья моют в проточной воде, плотно укладывают в стерилизованные стеклянные банки или фаянсовые бочонки, туда же добавляют нарезанные корешки хрена, корни петрушки, листья черной смородины и хрена, семена тмина и все заливают кипяченым маринадом. Кла-

дут под гнет и оставляют в погребе или в холодном месте на 2 недели. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, в салаты.

Маринад: 1 л воды, 25 г сахара, 30 г соли, 1—2 зубка чеснока, несколько горошин душистого перца, 30 мл 9%-ного уксуса или 2 г лимонной кислоты, 2 г сухого укропа.

Соленый портулак огородный

Молодые стебли и листья тщательно моют в проточной воде, нарезают на кусочки длиной 5—7 см и плотно укладывают в эмалированную или фаянсовую посуду, переслаивая нашинкованной морковью и стеблями укропа, посыпают семенами тмина, солят по вкусу, добавляют немного воды и кладут под гнет на 2 недели. Хранят в прохладном месте. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, в салаты, приправы.

Консервированный портулак огородный с морковью

Молодые побеги с листьями тщательно моют в проточной воде, затем ополаскивают теплой кипяченой водой, мелко нарезают и помещают в банки, переслаивая нашинкованной морковью, добавляют несколько зубков чеснока, душистый перец. Заливают кипяченой водой, дают постоять 30 мин. На слитой воде разваривают маринад, заливают им содержимое банок и закатывают металлическими крышками. Хранят в прохладном помещении. Используют как самостоятельное блюдо, гарнир к мясу и рыбе, в салаты, соусы.

Маринад: 1 л воды, 30 г соли, 25 г сахара, перец, лавровый лист, 2 г лимонной кислоты.

Маринованные листья просвирника лесного

Молодые листья тщательно моют в проточной воде и плотно укладывают в стеклянные стерилизованные банки, добавляя листья черной смородины, душистый перец, несколько зубков чеснока, гвоздику, лавровый лист. Заливают все кипятком и дают настояться 30 мин. Сцеживают настой и кипятят снова. На пол-литровую банку добавляют 20 мл 9%-ного уксуса и заливают кипящим маринадом. Герметизируют и хранят в прохладном месте. Используют как гарнирную добавку к мясным, рыбным, яичным блюдам, в салаты, соусы.

Маринад: 1 л воды, 30 г соли, 25 г сахара.

Маринованные плоды просвирника лесного

Молодые плоды тщательно моют, помещают в стеклянные банки, заливают кипятком и настаивают 30 мин. Сцеживают воду и разваривают маринад. Кипящим маринадом заливают плоды и закатывают металлическими крышками. Хранят в прохладном помещении. Используют в салаты, как гарнирную добавку к мясу и рыбе.

Маринад: 1 л воды, 30 г поваренной соли, 25 г сахара, 30 мл 9%-ного уксуса или 2 г лимонной кислоты, 5 зерен душистого перца, 2 гвоздики, лавровый лист.

Пюре из листьев просвирника лесного, щавеля и крапивы двудомной

Листья растений, взятые в равных количествах, тщательно моют в проточной воде, пропускают через мясорубку и тушат на сковороде с растительным маслом, добавив по вкусу соль, перец и

лимонную кислоту. Горячую массу раскладывают в стеклянные стерилизованные банки, прикрывают металлическими крышками, стерилизуют (0,5 л — 20 мин), герметизируют, охлаждают. Хранят в прохладном помещении. Используют как самостоятельное блюдо, как гарнирную добавку к мясным, рыбным блюдам, рагу, при тушении овощей, в соусы, салаты, приправы.

Салат из корневища пырея ползучего и листьев крапивы двудомной

Корневища пырея тщательно моют, очищают от кожицы, отваривают, пропускают через мясорубку, а затем смешивают с бланшированными листьями крапивы. Массу помещают на сковороду с горячим растительным маслом, заправляют солью, перцем, лимонной кислотой и тушат до готовности. Выкладывают в стерилизованные стеклянные банки, накрывают металлическими крышками и пастеризуют (0,5 л — 30 мин). Герметизируют, охлаждают и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо, как гарнирную добавку к мясным и рыбным блюдам, в салаты, к овощам.

Рогоз соленый со щавелем

Растения тщательно моют в проточной воде, мелко нарезают, укладывают в стеклянную посуду и посыпают солью, предварительно растертой с семенами тмина и кориандра. Используют для заправки супов или борща за 10—12 мин до готовности.

Пюре из рогоза широколистного

Молодые корневища и стебли измельчают на мясорубке, добавляют хрен, уксус, соль, кориандр, хорошо перемешивают и ставят на сутки в холо-

дильник. Используют как приправу к мясным и рыбным блюдам.

500 г корневищ и стеблей рогоза, 200 г тертого хрена, кориандр, уксус, соль по вкусу.

Пюре из ряски маленькой

В чистом водоеме собирают ряску, моют в проточной воде, бланшируют 1 мин в кипящей воде, протирают через ситечко. Тушат до готовности под крышкой, добавив томат-пасту и натертый репчатый лук. Расфасовывают в стеклянные стерилизованные банки и стерилизуют (0,5 л — 20 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное или гарнирное блюдо к мясу, рыбе.

Пюре из листьев сердечника лугового

Листья тщательно моют в проточной воде, пропускают через мясорубку и тушат до готовности на сковороде с растительным маслом, заправив по вкусу солью, перцем, томатным соусом или лимонной кислотой. Раскладывают горячую массу в стерилизованные стеклянные банки, прикрывают крышками и стерилизуют (0,5 л — 20 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо, как гарнирную добавку к мясу и рыбе, в салаты, рагу, при тушении овощей.

Пюре из корней свербиги восточной

Свежие корни тщательно моют в проточной воде и пропускают через мясорубку. Добавляют соль, сахар, лимонную кислоту по вкусу и тщательно

перемешивают. Заливают растительным маслом и хранят в холодильнике, используя как приправу, либо всю массу стерилизуют, герметизируют, хранят в прохладном месте и используют в мясных и рыбных блюдах.

Пюре из листьев и корней свербиги восточной

Листья и стебли моют холодной водой, откидывают на дуршлаг. Корни готовят также, как в предыдущем рецепте. Все компоненты пропускают через мясорубку, добавляют соль, душистый перец, лимонную кислоту, перемешивают и тушат до готовности. Расфасовывают в стеклянные банки, стерилизуют (0,5 л — 20 мин), герметизируют и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо, как гарнирную добавку к мясным и рыбным блюдам, в супы, соусы, для приправ.

Маринованные листья сныти обыкновенной

Молодые листья моют, плотно укладывают в стерилизованные банки, заливают маринадом. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Маринад: 1 л воды, 30 г соли, 25 г сахара, 40 мл 9%-ного уксуса, несколько зерен перца.

Пюре из листьев сныти обыкновенной

Молодые листья моют, бланшируют и тушат под крышкой, добавив соль, лимонную кислоту, томатную пасту, растительное масло по вкусу. После тушения раскладывают в стерилизованные стеклянные банки, прикрывают металлическими крышками, стерилизуют (0,5 л — 20 мин), закатывают

и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо или как гарнирную добавку, в приправы и соусы.

Соленая сныть обыкновенная

Зелень тщательно моют в проточной воде, заливают водой на 20 мин, затем дают стечь. Тщательно солят и выдерживают при комнатной температуре 2 дня. Раскладывают массу в банки, герметизируют и хранят в холодильнике. Используют как составную часть гарнира ко вторым блюдам, в приправы и соусы.

Пюре из корней сусака зонтичного

Корни тщательно моют, очищают от кожицы и варят в подсоленной воде 15—20 мин. Пропускают через мясорубку вместе с листьями щавеля, добавляют соль, лимонную кислоту, порошок из сухих листьев петрушки, растительное масло и тушат 30 мин под крышкой. Раскладывают горячую массу в стерилизованные банки, накрывают металлическими крышками, стерилизуют (0,5 л — 20 мин), закатывают и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо вместо картофеля, как гарнир к мясу и рыбе.

Пюре из листьев сурепки обыкновенной

Листья тщательно моют в проточной воде, бланшируют 2—3 мин в кипятке, дают воде стечь и пропускают массу через мясорубку. Заправляют солью, перцем, лимонной кислотой, помещают на сковороду с горячим растительным маслом и тушат до готовности. Готовое пюре раскладывают в сте-

рилизированные стеклянные банки и пастеризуют (0,5 л — 20 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте. Используют в супы, как гарнир к мясу и рыбе, в соусы, приправы.

Пюре из листьев и побегов татарника колючего

Молодые листья и побеги тщательно моют холодной водой, очищают от колючек, бланшируют 5 мин, дают воде стечь. Пропускают через мясорубку, помещают на сковороду с разогретым растительным маслом, добавляют по вкусу соль, перец, томатный соус, чеснок, все перемешивают и тушат до готовности. Раскладывают в стеклянные стерилизованные банки, прикрывают крышками, пастеризуют (0,25 л — 10 мин) и герметизируют. Хранят в прохладном месте. Используют как гарнир к мясным и рыбным блюдам, винегретам, салатам, соусам, в супы.

Пюре из корней тростника обыкновенного

Корни тщательно моют холодной водой, отваривают в подсоленной воде и пропускают через мясорубку. Массу смешивают с луковой кашицей и томатной пастой, заправляют солью, перцем и лимонной кислотой по вкусу. Тушат на растительном масле до готовности. Раскладывают в стерилизованную стеклянную посуду, накрывают прокипяченными крышками и пастеризуют (0,5 л — 20 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте. Используют как самостоятельное блюдо, в супы, винегреты, как гарнир к мясу и рыбе.

Маринованные пестики хвоща полевого с отварными грибами

Пестики очищают от оболочки, моют холодной водой и нарезают крупными кусочками. Отваривают в подсоленной воде и выкладывают в стеклянные стерилизованные банки. Шампиньоны чистят и также отваривают и укладывают в банки с пестиками. Заливают все кипятком и дают постоять 30 мин. Сливают кипяток, разваривают на нем маринад и заливают пестики и грибы снова. Накрывают крышками, пастеризуют (0,5 л — 30 мин), герметизируют и хранят в прохладном месте. Используют как гарнирную и соусную добавку.

Маринад: 630 мл воды, 30 г соли, 25 г сахара, 2 г перца, 2—3 г лимонной кислоты, лавровый лист.

Соленые побеги хвоща полевого

Молодые спороносные побеги тщательно моют и плотно укладывают в эмалированную посуду, переслаивая листьями черной смородины, хрена, семенами тмина. Заливают холодной водой, добавляют соль (30—35 г соли на 1 л воды) и оставляют на 2 недели. Используют как гарнирную добавку к мясу, рыбе.

Терн маринованный

На дно стерилизованных банок кладут несколько горошин душистого перца, гвоздику, вымытые плоды терна. Заливают горячим маринадом, закрывают стерилизованными крышками и пастеризуют (0,5 л — 20 мин). Герметизируют и после охлаждения хранят в прохладном месте. Используют как оливки.

Маринад: на банку объемом 1 л — 240 мл воды, 64 г сахара, 30 мл 9%-ного уксуса.

Заквашенные листья и побеги хмеля обыкновенного

Молодые листья и побеги укладывают в эмалированную или стеклянную посуду, переслаивая листьями хрена, смородины, укропа, петрушки, добавляют несколько зубков чеснока, лавровый лист, душистый перец. Заливают холодной водой, добавляют соль (35 г соли на 1 л воды), прикрывают марлей и кладут под гнет на 3—4 недели. Используют в супы, салаты, как гарнирную добавку к мясу и рыбе.

Соленые клубни чистеца

Клубни тщательно моют в проточной воде и укладывают в банки, добавив нарезанный укроп, чеснок, хрен и перец. Заливают рассолом (70—80 г соли на 1 л воды), закрывают плотной полиэтиленовой крышкой и выдерживают около 4 суток. Затем доливают рассолом 50%-ной концентрации и хранят в холодильнике.

Квашеная черемша

Молодые побеги связывают пучками и отваривают, несколько раз меняя воду, до удаления чесночного запаха. Заливают смесью 9%-ного уксуса и растительного масла (1:3), добавляют соль по вкусу и хранят в сухом темном месте. Используют как приправу ко вторым блюдам, заправку для супов, крошки.

Соленая черемша

Молодые побеги связывают в пучки и укладывают в бочку, куда также кладут листья хрена, черной смородины, дуба, мяты, перец душистый. Все

заливают холодной водой, добавляют соль по вкусу (примерно 1,5 столовой ложки на 1 л воды) и кладут под гнет на 1 месяц. Используют как самостоятельное блюдо, как гарнир ко вторым блюдам, заправку в супы, окрошки, пельмени, фарш.

Пюре из листьев ярутки полевой

Молодые листья моют в проточной воде, дают стечь и измельчают на мясорубке. Массу помещают на сковороду с растительным маслом, солят по вкусу, добавляют несколько зубков чеснока и тушат до готовности. Затем раскладывают в стерилизованные стеклянные банки, прикрывают крышками и стерилизуют (0,5 л — 20—25 мин). Герметизируют, медленно охлаждают и хранят при комнатной температуре. Используют как самостоятельное блюдо, гарнир к мясу и рыбе, в супы, салаты, рагу, тушеные овощи, соусы, приправы.





КОМПОТЫ, ПЮРЕ, ВАРЕНЬЯ

Компот из актинидии

Ягоды тщательно моют в проточной воде, затем ополаскивают кипяченой холодной или слегка теплой водой и укладывают в стерилизованные стеклянные банки. Заливают кипящим 20—30%-ным сахарным сиропом, прикрывают простерилизованными крышками и пастеризуют при температуре 80—85 °С (1 л — 15—20 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте.

Варенье из актинидии

Целые плоды моют, дают воде стечь, засыпают сахаром (на 1 кг ягод 2 кг сахара) и выдерживают 3 дня в холодильнике или погребе до выделения сока. Затем варят на медленном огне до готовности.

Компот из барбариса

Зрелые ягоды моют в проточной воде, затем обдают теплой кипяченой водой, укладывают в стерилизованные банки, заливают кипящим 20%-ным

сахарным сиропом. Прикрывают банки простерилизованными крышками и пастеризуют при температуре 80—85 °С (1 л — 15—20 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте.

Варенье из барбариса

Вымытые плоды заливают теплой водой и оставляют на 8—10 часов. Затем воду сливают и на ней готовят сахарный сироп. Заливают им ягоды и варят до готовности. Хранят в прохладном месте в стеклянной посуде.

3 кг плодов барбариса, 5 стаканов воды, 4 кг сахара.

Желе из барбариса

1 кг ягод заливают 1 стаканом воды, ставят на огонь и прогревают при постоянном помешивании до размягчения. Затем протирают через сито, добавив сахар (1 кг сахара на 1 кг массы), и уваривают до консистенции пюре. Горячее пюре разливают в стерилизованные стеклянные банки, закрывают плотными полиэтиленовыми крышками и хранят в прохладном месте.

Компот из плодов боярышника

Зрелые плоды освобождают от семян, заливают 30%-ным сахарным сиропом, настаивают 8—10 часов, затем сироп сливают и доводят до кипения. Плоды укладывают в стеклянные стерилизованные банки и заливают кипяченым сиропом. Прикрывают простерилизованными крышками и пастеризуют (0,5 л — 12 мин, 1 л — 20 мин, 3 л — 30 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте.

Пюре из плодов боярышника

Зрелые плоды оставляют на сутки для дозревания и размягчения, затем тщательно моют, помещают в кастрюлю с водой и варят до размягчения. Разваренные плоды протирают через сито, массу расфасовывают в стерилизованные банки, прикрывают крышками и пастеризуют (0,5 л — 10—12 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте.

1 кг плодов боярышника, 1 стакан воды.

Варенье из брусники по-белорусски

Вымытые ягоды заливают кипятком и выдерживают 5 мин, после чего откидывают на дуршлаг или сито. Затем помещают в таз для варенья и заливают 15%-ным сахарным сиропом. На медленном огне варят до готовности. В конце варки добавляют 1—2 гвоздики. Варенье разливают в стерилизованные банки, закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в прохладном месте.

Джем из ягод бузины черной

Ягоды тщательно моют и отделяют от плодоножек. Измельчают миксером и смешивают с сахаром. Добавляют воду и варят на малом огне до загустения.

1,5 кг ягод бузины, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Пюре из ягод бузины черной

Ягоды моют, очищают от плодоножек и пропускают через миксер. Добавляют сахар, доводят до кипения и раскладывают в стерилизованные стеклянные банки. Прикрывают крышками, пастеризуют (0,5 л — 15 мин), герметизируют и хранят в прохладном месте.

2 кг ягод бузины, 1 кг сахара.

Желе из водяники

Вымытые ягоды бланшируют в кипятке, затем отжимают сок и доводят его до кипения. Добавляют предварительно размоченный в течение 30 мин желатин, лимонную кислоту и сахар. Все разливают в банки, пастеризуют (0,5 л — 20 мин), герметизируют и хранят в прохладном месте.

1 кг ягод водяники, 250 г сахара, 25 г желатина, 1,5 г лимонной кислоты.

Варенье из голубики

Ягоды перебирают, моют в проточной воде и дают стечь. Затем заливают 60%-ным сахарным сиропом и выдерживают в нем 3—4 часа, после чего варят на медленном огне до готовности. Варенье разливают в стерилизованные сухие стеклянные банки, закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в сухом прохладном месте.

Варенье из голубики и ежевики

Ягоды голубики перебирают, моют и дают воде стечь, а ягоды ежевики только тщательно перебирают, удаляя листья и поврежденные плоды. Все ягоды заливают 60%-ным сахарным сиропом и выдерживают в нем 2 часа. Варят на медленном огне до готовности. Разливают в стеклянные стерилизованные банки и закрывают полиэтиленовыми крышками. Хранят в прохладном месте.

1 кг голубики, 1 кг ежевики, 2 кг сахара.

Варенье грушевое

Дикие лесные груши тщательно моют, очищают от кожицы, нарезают дольками, помещают в воду, добавляют лимонную кислоту. Затем дольки груш

бланшируют в кипящей воде 5—6 мин, охлаждают и погружают в сахарный сироп. Варят в 3—4 приема с перерывами на 4—5 часов. В конце варки добавляют 2—3 г лимонной кислоты на 1 кг варенья.

2 кг груш, 2 кг сахара, 2 стакана воды, 2—3 г лимонной кислоты.

Желе из ежевики сизой

Ежевiku варят 7—10 мин с сахаром и небольшим количеством воды, затем протирают через сито. Добавляют к массе сахар и варят с растворенным желатином 10—12 мин, добавив перед окончанием варки лимонную кислоту. Разливают горячее желе в стеклянные стерилизованные банки и герметизируют полиэтиленовыми или металлическими крышками. Хранят в прохладном месте.

1 кг ягод ежевики, 300 г сахара, 100 мл воды.

Компот из жимолости

Зрелые ягоды моют, дают воде стечь, укладывают в стерилизованные стеклянные банки, заполняя их на 2/3 объема, и заливают горячим 20%-ным сахарным сиропом. Прикрывают крышками и пастеризуют (0,5 л — 15 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте.

Варенье из жимолости

Зрелые ягоды моют, заливают горячим сиропом (на 1 кг ягод — 1 кг сахара и 200 мл воды) и дают постоять 3—4 часа. Затем массу доводят до кипения и варят 5—7 мин. Делают перерыв на 5—8 часов и варят до готовности. Если ягоды не всплывают, значит варенье готово. В процессе варки до-



Шиповник



Калина обыкновенная



Рябина



Ежевика



Костяника

Клюква



Калужница болотная



Бузина черная



Можжевельник



Пижма обыкновенная

Тысячелистник обыкновенный



Пастушья сумка

Сусак
зонтичный



Черемша

Коровяк обыкновенный



Первоцвет весенний



Тростник обыкновенный

Рогоз широколистный



Белый гриб



Рыжики



Груздь черный



Лисички

бавляют 1—2 г лимонной кислоты на 1 кг ягод. Варенье расфасовывают в стеклянные стерилизованные банки, закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в прохладном месте.

Варенье из ирги

Ягоды перебирают, моют, очищают от плодоножек, заливают горячим 60%-ным сахарным сиропом и варят на слабом огне до готовности.

2 кг ягод ирги, 2,5 кг сахара, 5 стаканов воды.

Желе из калины

Ягоды тщательно моют, очищают от плодоножек, бланшируют 1—2 мин. Затем заливают 1—2 стаканами теплой кипяченой воды и варят до размягчения. Протирают через сито и смешивают с сахаром. Варят около 1 часа, раскладывают в стерилизованные стеклянные банки, закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в прохладном месте.

1 кг ягод калины, 1,3 кг сахара.

Варенье из кизила

Зрелые плоды моют и оставляют на сутки для размягчения. Затем удаляют косточки, а мякоть заливают 70%-ным сахарным сиропом. Варят на слабом огне 12—15 мин. Снимают с огня, дают постоять 4—5 часов и снова варят трижды по 15—17 мин, делая интервалы по 4—5 часов. Варенье раскладывают в стеклянные стерилизованные банки, закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в прохладном сухом месте.

Варенье из клюквы

Ягоды перебирают, моют в проточной воде, бланшируют 1—2 мин в кипящей воде. Откидывают на дуршлаг, дают стечь и высыпают в кипящий 60%-ный сахарный сироп. Варят на слабом огне до готовности, периодически снимая пенку. В конце варки добавляют ванилин, что делает варенье более ароматным.

1 кг ягод клюквы, 1,5 кг сахара, 1 стакан воды.

Варенье из костяники

Ягоды заливают горячим 60%-ным сахарным сиропом и оставляют на 4—5 часов. Затем сироп сливают, уваривают до необходимой густоты, заливают ягоды и варят до готовности на малом огне. Добавляют перед окончанием варки лимонную кислоту. Разливают в стерилизованные стеклянные банки и закрывают полиэтиленовыми крышками.

1 кг ягод костяники, 1,2 кг сахара, 1,5—2 стакана воды.

Компот из костяники

Ягоды заливают кипящим сахарным сиропом и тут же герметизируют банки. Хранят в прохладном месте.

2 кг ягод костяники, 1 кг сахара, 300 мл воды.

Варенье из малины

В горячий сахарный сироп всыпают ягоды и варят 20 мин, считая от момента закипания. Разливают варенье в стерилизованные банки и закрывают полиэтиленовыми крышками.

1 кг ягод малины, 1 кг сахара, 1 г лимонной кислоты, 1,5 стакана воды.

Компот из облепихи

Ягоды моют, дают воде стечь, заливают 45%-ным сахарным сиропом и варят до готовности. Разливают в стерилизованные банки и закрывают полиэтиленовыми крышками.

1 кг ягод облепихи, 450 г сахара, 200 мл воды.

Варенье из облепихи с грецкими орехами

Измельчают на мясорубке ядра грецких орехов и варят в сахарном сиропе 25—30 мин. Добавляют ягоды облепихи и на медленном огне варят еще 30 мин. Разливают в стерилизованные банки и закрывают полиэтиленовыми крышками.

1 кг ягод облепихи, 2 стакана грецких орехов, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из рябины обыкновенной

Ягоды моют в проточной воде, очищают от плодоножек, ополаскивают кипяченой теплой водой, заливают охлажденным сахарным сиропом и оставляют на ночь. Утром сироп сливают и кипятят. Кипяченым сиропом снова заливают ягоды и оставляют на сутки. Утром доваривают варенье на слабом огне до готовности.

1 кг ягод рябины, 1,5 кг сахара, 350 мл воды.

Пюре из ягод рябины обыкновенной

Ягоды моют в проточной воде, очищают от плодоножек и варят 5—7 мин в 2%-ном солевом растворе. Откидывают на дуршлаг, промывают проточной водой и протирают через сито. Массу раскладывают в банки и пастеризуют (0,5 л — 15 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте.

1 кг ягод рябины, 40 г соли, 2 л воды.

Повидло рябиновое

Ягоды тщательно моют в проточной воде, очищают от плодоножек и варят до размягчения. Затем протирают через сито, смешивают с сахаром и, помешивая, варят до нужной густоты на малом огне.

1 кг ягод рябины, 500 г сахара, 1 стакан воды.

Повидло из ягод терна колючего

После первых заморозков собирают ягоды, осторожно моют, помещают в кастрюлю с водой и варят до размягчения. Затем протирают через крупное сито. Мякоть смешивают с сахаром и варят, тщательно помешивая, на медленном огне до готовности. Раскладывают в стерилизованные стеклянные банки, закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в прохладном сухом месте.

2 кг ягод терна колючего, 1,5 кг сахара, 3 стакана воды.

Повидло из плодов шиповника

Полуспелые плоды освобождают от семян и варят до размягчения. Протирают через сито или пропускают через мясорубку или миксер. Смешивают с сахаром и варят до получения пюре необходимой консистенции. Расфасовывают в стерилизованные банки горячим и закрывают полиэтиленовыми крышками. Хранят в прохладном месте.

2 кг плодов шиповника, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Компот из шелковицы

Крупные спелые ягоды перебирают, очищают от плодоножек, осторожно моют в проточной воде, дают стечь и укладывают в стерилизованные банки.

Заливают горячим (80—85 °С) 40%-ным сахарным сиропом, добавляют лимонную кислоту. Прикрывают банки крышками и пастеризуют (1 л — 20 мин). Герметизируют и хранят в прохладном помещении.

2 кг ягод шелковицы, 800 г сахара, 2 стакана воды.

Повидло из шелковицы

Крупные свежие ягоды перебирают, осторожно моют в проточной воде, дают стечь, удаляют плодоножки. Протирают через крупное сито и помещают в таз, добавив сахар. Варят до готовности, постоянно помешивая и часто снимая с огня. Перед окончанием варки добавляют лимонную кислоту. Готовое повидло охлаждают, расфасовывают в сухие стерилизованные банки и закрывают полиэтиленовыми крышками. Хранят в сухом прохладном месте.

2 кг ягод шелковицы, 2 кг сахара, 3 г лимонной кислоты.





ДОМАШНИЕ СОКИ, КВАСЫ, НАПИТКИ

Сок из актинидии

Зрелые плоды моют, дают воде стечь, помещают на сутки в прохладное место, пересыпав сахаром. Затем нагревают до закипания и массу разминают пестиком. Отжимают сок, доводят его до кипения и разливают в стерилизованные стеклянные банки, которые сразу же герметизируют. Хранят в прохладном месте.

1 кг ягод актинидии, 600 г сахара, 1 г лимонной кислоты.

Сок из барбариса

Зрелые плоды моют в проточной воде, затем 2—3 мин бланшируют в кипящей воде. Воду сливают, ягоды пропускают через мясорубку или соковыжималку. Сок разливают в стерилизованные банки и пастеризуют натуральным или добавив сахар (800 г на 1,5 л сока). После пастеризации банки герметизируют и хранят при комнатной температуре или в прохладном месте.

Сок из боярышника

Плоды тщательно моют в проточной воде, очищают от плодоножек и варят на слабом огне с небольшим количеством воды в течение 1—2 часов, пока мякоть не станет свободно отделяться от косточек. Протирают через сито и в полученное пюре добавляют воду, сахар, доводят до кипения и разливают в стерилизованные банки. Пастеризуют (0,5 л — 15 мин), герметизируют и хранят в прохладном месте.

1 кг плодов боярышника, 60 г сахара, 1 л воды.

Сок из бузины черной

Отбирают грозди спелых ягод и тщательно моют в проточной воде, затем очищают от плодоножек, обдают кипятком и откидывают на дуршлаг. Пропускают через миксер или разминают деревянным пестиком и отжимают сок. Добавляют в него сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения и разливают в стерилизованные банки. Герметизируют и хранят в прохладном месте.

1 кг ягод бузины черной, 400 г сахара, 1 г лимонной кислоты.

Сок из вишен

Зрелые вишни тщательно моют, дают воде стечь и разминают пестиком. Добавляют лимонную кислоту и оставляют в прохладном месте на сутки в эмалированной посуде. Процеживают сок, добавляют сахар и размешивают до полного растворения. Доводят до кипения и разливают в стерилизованные банки. Герметизируют и хранят в прохладном месте.

1 кг вишен, 1 кг сахара, 1 г лимонной кислоты.

Сок из водяники черной

Ягоды моют в проточной воде, дают стечь и отжимают сок в соковыжималке. Сливают в стерилизованные банки и хранят в холодном месте либо пастеризуют (0,5 л — 15 мин), герметизируют и хранят в прохладном месте.

Чай ягодный с водяникой

Измельчают в порошок сухие ягоды водяники, малины, черной смородины, черники и используют как заварку для чая. На 1 стакан кипятка берут 1 чайную ложку порошка, дают настояться 4—5 мин. Пьют с медом или сахаром.

Голубика в собственном соку

Ягоды перебирают, тщательно моют в проточной воде, дают стечь. Пятую часть объема ягод пропускают через миксер или толкут деревянным пестиком. Из полученной массы отжимают сок. В подготовленные банки раскладывают целые ягоды и заливают их соком, прикрывают простерилизованными крышками и пастеризуют (0,5 л — 15 мин, 1 л — 20—25 мин). Герметизируют и хранят в прохладном месте.

Сок из ежевики

Очищенные от листьев и плодоножек ягоды заливают на 2—3 мин кипятком, откидывают на дуршлаг, протирают через сито, добавляют сахар и воду. После закипания на медленном огне охлаждают, если использование последует непосредственно после приготовления. В случае консервации сок разливают в банки, пастеризуют (0,5 л — 15 мин, 1 л — 25 мин) и герметизируют. Хранят в сухом прохладном месте.

*2 кг ягод ежевики, 1 кг сахара, 2 стакана воды,
3 г лимонной кислоты.*

Сок из жимолости

Ягоды моют в проточной воде, очищают от плодоножек, бланшируют в кипятке 3—4 мин и отжимают сок в соковыжималке. Добавляют сахар и тщательно размешивают до полного его растворения. Массу доводят до кипения и разливают в стерилизованные банки. Перед закипанием добавляют лимонную кислоту. Банки герметизируют и хранят в прохладном месте.

1 кг ягод жимолости, 400 г сахара, 1 г лимонной кислоты.

Сок земляничный без сахара

Ягоды моют теплой кипяченой водой, дают стечь и варят в соковарке 50 мин. Сливают сок в кастрюлю и подогревают до 85 °С. Горячий сок переливают в стеклянные стерилизованные банки и сразу же герметизируют. Хранят в прохладном месте.

1 кг ягод земляники, 1 г лимонной кислоты.

Сок земляничный с сахаром

Ягоды моют, дают воде стечь, пересыпают сахаром и оставляют на 8—12 часов. Сок сливают, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и разливают в стерилизованные банки. Герметизируют и хранят в прохладном месте.

1 кг ягод земляники, 300 г сахара, 1 г лимонной кислоты.

Земляника в собственном соку

Свежесобранные ягоды перебирают, моют, дают воде стечь и помещают в эмалированную посуду, пересыпая сахаром (250 г сахара на 1 кг ягод). На ночь оставляют в прохладном помещении или на нижней полке холодильника. Утром сцеживают сок, а ягоды укладывают в стерилизованные стеклянные банки, заполняя их на 2/3 объема. Сок нагревают до температуры 90 °С и заливают им ягоды в банках. Прикрывают банки простерилизованными крышками, пастеризуют на водяной бане (0,5 л — 10 мин, 1 л — 15 мин), герметизируют и хранят в прохладном помещении.

Сок из ирги круглолистной

Ягоды моют в проточной воде, дают стечь, очищают от плодоножек, бланшируют 2—3 мин в кипятке и отжимают сок в соковыжималке. Добавляют сахар и лимонную кислоту, доводят до кипения и разливают в стерилизованные банки. Герметизируют и хранят в прохладном месте.

1 кг ягод ирги, 300 г сахара, 1 г лимонной кислоты.

Сок из калины с мякотью

Отбирают ветви со спелыми ягодами, тщательно моют в проточной воде, дают стечь, а затем бланшируют в кипящей воде 5 мин (для удаления горечи), очищают от плодоножек и протирают через сито. Пюре смешивают с равным по объему количеством 35%-ного сахарного сиропа. Сок разливают в стерилизованные банки, прикрывают крышками и пастеризуют (0,5 л — 15 мин, 1 л — 25 мин). Герметизируют и хранят в сухом прохладном и темном месте.

Натуральный калиновый сок

Ягоды моют в проточной воде, очищают от плодоножек и отжимают сок в соковыжималке. Разливают в стерилизованную посуду. Хранят в холодильнике без сахара и без пастеризации.

Сок из калины

Ягоды моют, дают воде стечь и отжимают сок в соковыжималке. Мезгу заливают водой, кипятят 7—10 мин, процеживают и соединяют отвар с выжатым соком. Добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят смесь до кипения и разливают в стерилизованную посуду. Герметизируют и хранят в сухом прохладном темном месте.

1 кг ягод калины, 200 г сахара, 1 стакан воды, 2 г лимонной кислоты.

Кофе из калины

Ягоды используют для приготовления сока, а мезгу просушивают, затем отсевают оболочки ягод и отделяют косточки. Поджаривают косточки в духовке до побурения, охлаждают, размалывают в кофемолке, смешивают с пережаренным порошком из зерен ячменя (4 : 1) и заваривают, как кофе. Пьют с молоком и сахаром или без сахара с молоком.

Клюквенный сок с мякотью

Клюкву моют, перебирают, бланшируют 5 мин в кипящей воде. Протирают через сито и в полученное пюре добавляют сахарный сироп. Подогревают до 70 °С, расфасовывают в стеклянные стерилизованные банки. Герметизируют и хранят в прохладном сухом месте.

1 кг ягод клюквы, 650 г сахара.

Клюквенный квас

Зрелые и крепкие ягоды бланшируют 1—2 мин в кипящей воде. Затем разминают деревянным пестиком, заливают водой и варят 10 мин. Процеживают и в сок добавляют сахар. После охлаждения добавляют разведенные дрожжи, хорошо перемешивают и разливают в бутылки. Закупоривают и ставят на 3 дня в прохладное место.

1 кг ягод клюквы, 2 стакана сахара, 4 л воды, 10 г дрожжей.

Клюквенный квас с мятой

Ягоды моют, разминают и заливают водой. Кипятят 7—10 мин, процеживают и смешивают с сахаром. Отдельно готовят настой мяты: листья заливают кипятком, настаивают, а после охлаждения процеживают и соединяют с отваром клюквы, добавляют дрожжи. Все тщательно размешивают и разливают в бутылки или в одну большую банку. Ставят на 2—3 дня в прохладное темное место.

1 кг ягод клюквы, 600 г сахара, 4 л воды, 20 г мяты, 10 г дрожжей.

Чай с клюквой

1 столовую ложку ягод разминают и заливают кипятком, либо свежесваренным чаем. Добавляют сахар или мед по вкусу. Хорошо утоляет жажду, особенно при повышенной температуре, снимает усталость, тонизирует, повышает работоспособность, улучшает память.

Сок из костяники

Моют ягоды вместе с плодоножками и затем отжимают через ситечко. Мезгу заливают кипятком, повторно отжимают и смешивают сок первого

и второго отжима. Добавляют сахар, доводят до кипения, расфасовывают в стеклянные стерилизованные банки и герметизируют. Хранят в прохладном месте.

1 кг ягод костяники, 250 г сахара, 0,5 л воды.

Квас из костяники

Ягоды разминают, заливают водой и кипятят 5 мин. Процеживают, всыпают сахар, размешивают, охлаждают и добавляют дрожжи. Оставляют для брожения при комнатной температуре на 2 суток. Перед употреблением охлаждают.

1 кг ягод костяники, 350 г сахара, 10 г дрожжей, 3 л воды.

Сок лимонника китайского

Свежие ягоды тщательно моют в проточной воде, дают воде стечь и отжимают в соковыжималке. Разливают сок в стерилизованные баночки (0,25 л), закрывают полиэтиленовыми крышками и хранят в холодильнике. Используют в чай или кофе по 1—1,5 чайной ложки 2 раза в день при снижении тонуса и утомлении.

Кофе из плодов лимонника китайского

Сушеные ягоды поджаривают в духовке, охлаждают, размалывают в кофемолке и используют для заварки суррогатного кофе: на 1 стакан кипятка 1,5 чайной ложки порошка. Добавляют молоко, сахар (ксилит) по вкусу.

Малиновый квас

В теплой кипяченой воде размешивают сахар, добавляют малиновый сок и дрожжи, оставляют при комнатной температуре на 2 дня до появления

брожения и пены. Переливают процеженный напиток в подготовленные бутылки, добавляют изюм и хранят в холодном месте.

1,5 кг ягод малины, 5 л воды, 800 г сахара, 20 г дрожжей, 20 ягод изюма.

Малиновый чай

1 чайную ложку сухих ягод залить 1 стаканом кипятка. Настоять 4—5 мин и пить с сахаром или медом как чай.

Сок из морошки с сахаром

Ягоды моют теплой кипяченой водой и заливают 65%-ным сахарным сиропом. Настаивают 4—5 часов, затем сливают сироп, варят до загустения и снова соединяют с ягодами. Добавляют воду в равном соотношении и настаивают 2 часа. Сливают жидкую часть и кипятят. Разливают в стерилизованные банки и герметизируют. Хранят в темном сухом прохладном месте.

1 кг ягод морошки, 1,5 кг сахара, 2 г лимонной кислоты.

Сок из лесной малины

Ягоды осторожно промывают в проточной воде и дают стечь. Очищают от плодоножек, помещают в кастрюлю и раздавливают деревянным пестиком. Добавляют немного теплой воды, размешивают и нагревают до 60—65 °С. При такой температуре выдерживают кастрюлю на водяной бане 15—20 мин, быстро отжимают сок и закрывают полиэтиленовыми крышками. Хранят в холодильнике.

При консервировании с сахаром на 1 л сока добавляют 400 г сахара.

Сок из облепихи

Ягоды тщательно моют в проточной воде, затем ополаскивают теплой кипяченой водой. Помещают в кастрюлю и заливают 2 стаканами воды. Прогревают до 80 °С в течение 1 часа, отжимают и разливают в банки. При заготовке на длительное хранение пастеризуют (1 л — 20 мин). При консервации с сахаром берут 1 кг сахара на 2 л сока.

1 кг ягод облепихи, 2 стакана воды.

Сок рябиновый

Ягоды моют и очищают от плодоножек. Заливают водой и варят до размягчения, затем протирают через сито или отжимают сок в соковарке. Пастеризуют в стеклянных банках (0,5 л — 15 мин, 1 л — 25 мин), герметизируют и хранят в прохладном сухом месте.

Сок рябиновый с сахаром

Готовят так же, как в предыдущем рецепте. Смешивают полученный сок с 65%-ным сахарным сиропом в равных пропорциях. Доводят до кипения и разливают в стерилизованную посуду. Герметизируют и хранят в прохладном месте.

Рябиновый квас

Спелые ягоды бланшируют 2—3 мин и разминают деревянным пестиком. Заливают массу водой и варят 10 мин. Процеживают и к полученному соку добавляют сахар, затем охлаждают и прибавляют дрожжи, разливают в посуду (бутылки, бутылки) и закупоривают. Ставят на 3 суток в прохладное место.

1 кг ягод рябины обыкновенной, 400 г сахара, 4 л воды, 10 г дрожжей.

Сок из терна с мякотью

Плоды тщательно моют в проточной воде, ополаскивают кипяченой водой, помещают в кастрюлю с небольшим количеством воды и варят до размягчения. Охлаждают и разминают, отделяя от косточек. Мякоть перетирают через сито и добавляют сахар. Размешивают до растворения, добавляют воду и варят 5—7 мин. Разливают в стеклянные стерилизованные банки и герметизируют. Хранят в прохладном месте.

2 кг плодов терна, 450 г сахара, 2 стакана воды.

Черника в собственном соку

Вымытые ягоды помещают в эмалированную кастрюлю и раздавливают деревянным пестиком или пропускают через миксер. Затем добавляют целые ягоды (в 3—4 раза больше, чем протертых) и сахар. Все ставят на огонь, нагревают до 90 °С 5—7 мин и раскладывают в стерилизованные стеклянные банки. Хранят в сухом прохладном месте.

5 кг черники, 2 кг сахара.

Сок из черники

Ягоды перебирают, освобождая от листьев и плодоножек, и оставляют на ночь для созревания в прохладном месте. Утром обдают кипятком и протирают через сито или отжимают сок на механической соковыжималке. Разливают в банки и пастеризуют (1 л — 20 мин), добавив для сохранения цвета 1 г лимонной кислоты. Герметизируют и хранят в прохладном месте.

Сок из шиповника с мякотью

Свежие полуспелые плоды моют, освобождают от семян, а затем разваривают до размягчения. Разминают пестиком в кастрюле, добавляют воду и

мед, доводят до кипения. Разливают в стерилизованные банки или бутылки и герметизируют.

1 кг плодов шиповника, 2 л воды, 0,5 л меда.

Приведенными рецептами далеко не исчерпывается все многообразие исходных продуктов для домашних заготовок, известных авторам. Мы остановили внимание читателя только на наиболее легких и доступных рецептах, а также и на тех растениях, которые мало или вовсе не употребляются многими в пищу, а зачастую просто выпаляются, словно бесполезные сорняки, в то время как они могли бы сослужить прекрасную службу, дополнив и разнообразив наше питание.

Следует иметь в виду, что необходимо строго соблюдать элементарные правила хранения домашней консервированной продукции: 1) не хранить консервы возле источников отопления; 2) не хранить более 1 года компоты и варенья из косточковых плодов, ибо это может закончиться тяжелым отравлением; 3) систематически проверять герметичность крышек и не использовать продукцию из бомбажных банок (опасность поражения ботулизмом!).

Однако рассказ наш был бы неполным, если не упомянуть о заготовках из грибов, чем многие в Беларуси увлекаются. Об этом — следующая глава книги...





ГРИБНЫЕ ЗАГОТОВКИ

Традиционно используемое богатство белорусских лесов и перелесков, посадок и кустистых зарослей, лесных полян и порубей — грибы.

По данным литературы, на территории Европы количество съедобных грибов достигает 500 видов. Однако только незначительная часть их (80—120 видов) достаточно широко известна населению, а на рынок нашей, богатой грибами зоны выходит не более 10—15 видов.

На Руси грибные блюда исконно пользовали в период постов. В дореволюционной России на каждого человека в среднем приходилось 40 кг заготовок сухих грибов. В «Домострое» так пишется: «А если пожелает хозяин какой-то постной еды, пусть готовит масло конопляное, и крупа вся дома, и мука, и всякие пироги, и разные блины печет, и сочни, и рулеты, и всякие каши, и лапшу гороховую, и цеженный горох, и похлебки, и кундумцы, и вареные и сладкие каши и яства — пироги с блинцами и грибами, и с рыжиками, и с груздями, и с маком, и с репой, и с капустой, и с чем Бог послал...».

По пищевой ценности все съедобные грибы делят на четыре категории:

1) грибы с самыми высокими вкусовыми качествами — белый гриб, груздь настоящий, рыжик;

2) желтый груздь, шампиньон, подгруздок белый, подосиновик, масленок поздний и летний;

3) сморчок, строчок, лисичка, моховик, подберезовик, польский гриб, опенок осенний, шампиньон полевой, толстушка, валуй, сыроежка, волнушка, груздь осиновый;

4) козляк, зеленка, рядовка, колпак кольчатый, сыроежка охристая, подгруздок черный, горькушка, груздь белый, черный и перечный, гладыш, серушка.

В составе грибов есть белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, органические кислоты (щавелевая, фумаровая, винная, лимонная), а также много стерина, жирных кислот, фосфатидов, которые препятствуют отложению холестерина в организме человека.

Однако процесс их усвоения достаточно сложен и создает определенные нагрузки на печень и почки, поэтому при заболеваниях этих органов использование грибов должно быть ограничено или запрещено. Людям, страдающим экземой, также рекомендуется определенная осторожность при употреблении грибов.

Считают, что грибы полезны при малокровии, воспалительных заболеваниях, способствуют заживлению ран, восстановлению сил организма после инфекционных болезней.

Некоторые съедобные грибы являются источником антибиотиков. Так, в говорушке гигантской содержится антибиотик клитоцибин, который угнетает рост и развитие многих бактерий, в том числе и возбудителя туберкулеза.

В маслятах имеются вещества, препятствующие размножению бактерий. Поэтому эти грибы использовались при бальзамировании мумий.

В белых грибах обнаружен алкалоид герцинин, который используется при лечении стенокардии и повышает жизнеспособность организма человека.

Некоторые грибы используются в народной медицине при мочекаменной болезни. Рыжики содержат антибиотические вещества. Такие же вещества есть и в шампиньонах полевых. Из многих грибов получены противоопухолевые средства.

Однако следует заметить, что грибы способны накапливать токсические вещества, радионуклиды. Поэтому вблизи больших городов, имеющих промышленные токсические выбросы, и в зонах послечернобыльского загрязнения именно грибы могут стать причиной тяжелых отравлений. В таких случаях следует соблюдать определенную осторожность и подвергать заготовленные грибы контролю в санитарно-эпидемиологических лабораториях.

Тем не менее грибы остаются излюбленным продуктом нашего питания. Зимние заготовки из них производят сушением, солением, маринованием.

Грибы сушеные. Для сушения отбирают свежие, здоровые, крепкие грибы. Очищают от приставшей земли, хвои, листьев, но не моют, поскольку после мытья грибы плохо и долго сохнут, а некоторые темнеют.

Сушат грибы губчатые (белые, подберезовики, подосиновики, маслята, моховики, козляки), сумчатые (сморчки, строчки), а также пластинчатые (лисички, опята, сыроежки). Перед сушкой грибы сортируют по размерам, раскладывая на противнях, устланных чистой, не ломанной соломой. Иногда для сушки грибы нанизывают на прочную нитку.

В домашних условиях грибы сушат на солнце, в русской печи, в духовке, на сушилках. Температура сушки должна быть от 50 до 75 °С. При температуре ниже 50 °С грибы сохнут долго, портятся, начинают закисать. При температуре выше 75 °С — подгорают и вкусовые качества их понижаются. Наиболее приемлема для сохранения всех полезных качеств солнечная сушка.

Грибы считаются высушенными, если они слегка гнутся, легко ломаются, но не крошатся. Хранят грибы в сухом, хорошо проветриваемом помещении в холщевых мешках.

Из сушеных грибов можно приготовить грибной порошок, грибные таблетки, грибную лапшу и грибную крупу. Эти продукты составляют прекрасные ароматические пищевые концентраты и добавки, однако вырабатываются промышленностью ограниченно. В домашних условиях грибной порошок можно приготовить, размалывая грибы в миксере или кофемолке непосредственно перед употреблением, чтобы сохранить аромат приправы.

Грибы соленые. Солят любые, пригодные в пищу грибы, но лучшими считаются пластинчатые, поскольку трубчатые при засолке становятся дряблыми. Однако вкуснее всего грибы млечные, т. е. содержащие горький, похожий на молоко, сок. Это грузди, волнушки, рыжики, подгруздки. Каждый вид грибов следует солить отдельно!

Существует два способа засолки грибов: горячий и холодный.

Горячая засолка грибов. Этим способом солят белые грибы, подберезовики, подосиновики, маслята, лисички, опята и валуи.

Перед обработкой грибы тщательно очищают от земли, листьев, хвои, исключают грибы с червоточиной, поврежденные, помятые. Затем их тща-

тельно моют в нескольких водах. У подосиновиков и подберезовиков отрезают, обрабатывают и отдельно солят корешки. Валуи перед засолкой выдерживают в воде 2—3 суток, меняя воду каждые 8 часов.

Подготовленные таким образом к засолке грибы отваривают в рассоле (на 1 л воды 60 г соли) на малом огне, помешивая и периодически удаляя пену.

Грибы считаются готовыми, сваренными, если пены нет, вода прозрачна и они осели на дно посуды.

Отваренные грибы откидывают на дуршлаг и охлаждают, затем укладывают в тару, предназначенную для засолки, пересыпая каждый слой солью из расчета на 1 кг грибов 30 г соли, специями (перец горький черный, лавровый лист), укропом, чесноком, листьями хрена и черной смородины. Наполненную посуду ставят в прохладном месте на 25—35 дней, после чего грибы готовы к употреблению.

Холодная засолка грибов. Этим способом солят рыжики, сыроежки, грузди, волнушки. Грузди и волнушки предварительно вымачивают в холодной подсоленной воде (25 г соли на 1 л воды) 1—2 суток, выдерживая грибы в прохладном помещении и меняя воду не реже 2 раз в сутки. Рыжики и сыроежки не вымачивают, а готовят к засолке сразу.

Подготовленные грибы укладывают в тару шляпками вниз, предварительно посыпав солью дно посуды, а затем пересыпая солью каждый слой грибов и перекладывая специями и листьями, как при засолке горячим способом. После заполнения тары верхний слой покрывают марлей или холщевой тканью, укладывают деревянный круг (предпочтительно дубовый), а на него — хорошо вымытый,

даже прокипяченный, гранитный камень. Через несколько дней грибы осадут, и освободившийся объем заполняют свежими грибами, подготовленными так же, как и первый слой. Соли должно быть на каждый килограмм грибов в сыром весе 40 г. Холодного посола грибы готовы к употреблению через 1—1,5 месяца, считая от времени последней закладки грибов в посуду.

Перед употреблением грибов в пищу их моют, иногда вымачивают для удаления избытка соли и используют при приготовлении различных блюд, закусок, салатов и др.

Грузди соленые

Очищенные от земли, листьев и хвои грибы вымачивают в течение суток в подсоленной воде (30—35 г соли на 1 л воды), дважды меняя ее. Затем моют их в проточной воде, погружают в кипящую воду и кипятят 5 мин. Откидывают на дуршлаг и охлаждают. Укладывают в тару, послойно пересыпая солью и перекладывая специями, листьями хрена и черной смородины. Поверх грибов также укладывают листья. Прикрывают марлей и кладут под легкий гнет, чтобы через сутки грибы были погружены в рассол. Если погружения нет, следует увеличить груз.

1 кг отваренных груздей, 50 г соли, пряности по вкусу.

Грузди консервированные

Грибы моют в проточной воде, а затем 3—5 мин бланшируют в кипящей подсоленной воде (на 1 л воды — 25 г соли), постоянно снимая пену. Бланшированные грузди помещают в варочную кастрюлю, добавляя на каждый килограмм грибов по 100 мл

воды, пряности и 2 столовые ложки 9%-ного уксуса. Кипятят на слабом огне до тех пор, пока грузди не осядут на дно. Отваренные грибы с жидкостью расфасовывают в банки, добавляя лимонную кислоту. При недостаточном количестве жидкости доливают в банки кипяченую воду, прикрывают крышками и стерилизуют на водяной кипящей бане (0,5 л — 35 мин, 1 л — 45 мин, 3 л — 1,5 часа).

1 кг отваренных груздей, 4—5 г лимонной кислоты, 20—40 мл (по вкусу) 9%-ного уксуса, 2—3 лавровых листа, 0,5 г корицы, 7—8 зерен душистого черного перца, зубок чеснока.

Рыжики соленые

Свежесобранные грибы очищают от примесей и протирают шляпки. Укладывают в подготовленную пропаренную тару (деревянную, стеклянную, эмалированную), пересыпая слои солью. Покрывают марлей или холщевой тканью и кладут под гнет. Ставят в прохладное помещение на 20 дней. После этого грибы готовы к употреблению. При засолке рыжиков пряностями не пользуются, так как от них продукт темнеет.

1 кг грибов, 40 г соли.

Рыжики консервированные

Используют соленые рыжики. Грибы осторожно выкладывают на дуршлаг, а рассол кипятят 5—7 мин, снимая пену. Затем грибы промывают кипяченой водой несколько раз, расходуя на 1 кг грибов не менее 3 л воды.

Укладывают в банки пряности, грибы и заливают рассолом. Если объем рассола недостаточен,

добавляют кипяток. Банки прикрывают крышками, стерилизуют на водяной кипящей бане (0,5 л — 40 мин, 1 л — 1 час), герметизируют и хранят в прохладном месте.

1 кг отваренных рыжиков, 3 г лимонной кислоты, 2 лавровых листа, 7—8 зерен душистого перца.

Белые грибы в собственном соку

Грибы очищают от земли, листьев, наружной корочки, тщательно моют в проточной воде и варят до готовности, что определяют по оседанию их на дно посуды. Вынимают отваренные грибы из бульона, охлаждают, заправляют бульон специями и лимонной кислотой, снова погружают грибы в бульон и оставляют на 4 часа. После этого раскладывают грибы в стерилизованные банки, прикрывают крышками, стерилизуют (0,5 л — 40 мин, 1 л — 1,5 часа) и герметизируют. Хранят в прохладном месте или в холодильнике.

1 кг грибов, 50 г соли, 4 г лимонной кислоты, специи по вкусу.

Грибы маринованные. Грибы маринуют двумя способами: варкой в маринаде и заливкой маринадом. Лучше всего мариновать молодые крепкие грибы — белые, подосиновики, подберезовики, маслята, моховики, опята, лисички, шампиньоны.

Грибы очищают от земли, хвои, листьев (маслята от кожицы), обрезают корешки, сортируют по размерам, тщательно моют в проточной воде. Если гриб крупный, шляпки разрезают на 2—4 части.

Варка в маринаде

В кастрюлю наливают немного воды, добавляют соль, уксус, нагревают до кипения и опускают туда грибы. Доводят до кипения и на малом огне варят,

постоянно помешивая и снимая пенку. Когда вода станет прозрачной, добавляют сахар, пряности, лимонную кислоту. Когда грибы начнут опускаться на дно, варку прекращают. Грибы быстро охлаждают, укладывают в банки, заливают охлажденным маринадом, закрывают полиэтиленовыми крышками. Хранят в прохладном месте.

1 кг грибов, 70 мл воды, 30 г сахара, 10 г соли, 150 мл 9%-ного уксуса, 7 горошин душистого перца, лавровый лист, гвоздика, 2 г лимонной кислоты.

Заливка маринадом

Отваренные грибы заливают заранее приготовленным маринадом, компоненты которого приведены выше. Закрывают банки полиэтиленовыми крышками. При длительном хранении перед герметизацией банки стерилизуют.

Хранят маринованные грибы не дольше 1 года. При малейшем бомбаже банок не следует употреблять такие грибы в пищу во избежание заболевания ботулизмом.





ПИКАНТНЫЕ ГРИБНЫЕ БЛЮДА

БУТЕРБРОДЫ С ГРИБАМИ, САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Бутерброды с грибами и печеночным паштетом. На тонко нарезанные ломтики хлеба наносят тонкий слой сливочного масла, на него — печеночный паштет, а сверху укладывают паштет из тушеных грибов в сметане. Посыпают тертым сыром и мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Запекают в духовке до подрумянивания. Подают горячими.

Бутерброды с солеными грибами. Соленые грибы моют в холодной воде и дважды пропускают через мясорубку с луком и черным молотым перцем, добавленным по вкусу. Ломтики хлеба намазывают сливочным маслом и поверх него — грибным паштетом. Украшают зеленью.

Лесные бутерброды с рыжиками. Свежие грибы очищают, солят и оставляют на 2 часа. Затем мелко нарезают, смешивают со сливочным маслом

и мелко порезанной зеленью листьев крапивы или петрушки. Массу намазывают на ломтики хлеба.

Масло с грибами и крапивой для бутербродов. Отваренные до готовности шляпки грибов (боровиков, подосиновиков, подберезовиков) пропускают дважды через мясорубку с луком, морковью и свежими листьями крапивы (либо маринованными или квашеными). Все смешивают с размягченным сливочным маслом и массу используют для приготовления бутербродов.

Масло может храниться в холодильнике под крышкой 3-4 суток.

Косовский грибной салат. Отваривают столовую свеклу, очищают, нарезают соломкой и сбрызгивают лимонной кислотой с растительным маслом. Мелко нарезают луковицу и тушат в растительном масле. Отваривают грибы и нарезают соломкой. Также соломкой нарезают вторую луковицу. Раздавливают в чесночнице зубок чеснока. Все смешивают, заправляют солью и сахаром по вкусу.

500 г свеклы, 100 г сушеных грибов, 2 луковицы, 30 г растительного масла, 4 г чеснока, 0,5—1 г лимонной кислоты, сахар, соль, душистый перец по вкусу.

Салат из свежих рыжиков. Свежесобранные рыжики очищают от земли, листьев, хвои и ошпаривают кипятком, выдерживая их в нем 1—2 мин. Добавляют поджаренный лук, солят, перемешивают и заправляют сметаной и перцем. Подготовленную массу тушат в духовке 12—15 мин. Подают горячим или охлажденным.

Салат из шампиньонов с картофелем и зеленым горошком. Отваренные и охлажденные шампиньоны нарезают мелкими пластинками, а кар-

тофель — мелкими кубиками. Добавляют нашинкованный зеленый лук и зеленый горошек. Заправляют майонезом и перцем.

Салат из шампиньонов с огурцами и зеленым горошком. Отваренные и охлажденные шампиньоны нарезают мелкими пластинками и смешивают с нарезанными кубиками свежими огурцами и круто сваренными яйцами. Заправляют майонезом, слегка посыпают сахаром и перцем. Перед подачей на стол салат украшают мелко нарезанной зеленью укропа. Добавляют соль по вкусу.

Салат из шампиньонов по-венгерски. Отваренные и охлажденные шампиньоны нарезают ломтиками. Заправляют густым соусом из растительного масла, уксуса, сахара, молотого перца и растворенного в воде желатина.

100 г грибов, 1 чайная ложка растительного масла, 0,5 чайной ложки лимонного сока или уксуса, 3 г сахара, 1 г желатина, соль и перец по вкусу.

Салат из лисичек по-немецки. Лисички отваривают в подсоленной воде, охлаждают и нарезают лапшой. Заправляют подсолнечным или любым другим растительным маслом, посыпают толчеными сухарями и лимонной цедрой.

150 г лисичек, 1—2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка толченых сухарей, лимонная цедра по вкусу.

Салат из шампиньонов по-голландски. Отваренные и охлажденные шампиньоны нарезают тонкими ломтиками и смешивают с сыром, нарезанным маленькими кубиками. Заправляют сливками, солью и перцем по вкусу.

300 г вареных шампиньонов, 120 г голландского сыра, 120 г сливок, соль и перец по вкусу.

Салат грибной по-португальски. Грибы отваривают, охлаждают и нарезают тонкими кусочками. Помидоры разрезают на 4 части, вареный холодный картофель — на кубики. Все смешивают и заправляют майонезом, смешанным наполовину со сметаной, чесноком и томатным соком.

200 г вареных грибов, 150 г картофеля, 300 г салатной заправки (майонез, сметана, томатный сок), 1—2 г чеснока, перец и соль по вкусу.

Салат из отварного языка и грибов. Отваривают язык, охлаждают, очищают от кожицы и нарезают тонкими брусочками. Также нарезают отваренные и охлажденные грибы и свежие огурцы. Все покрывают сметанным соусом и украшают зеленью.

100 г отварного языка, 100 г вареных грибов, 50—70 г сметанного соуса, 50 г огурцов, 5 г зелени, соль и перец по вкусу.

Салат из кукурузы и вареных грибов. Отваренные и охлажденные грибы нарезают ломтиками и смешивают с отваренными зернами кукурузы в состоянии молочной спелости. Добавляют нарезанный зеленый лук, зеленый горошек, заправляют растительным маслом, лимонной кислотой, сахаром, солью и перцем по вкусу. Подают к столу, украсив измельченной зеленью укропа и натертым вареным яйцом.

150 г вареных грибов, 100 г зерен кукурузы, 1/4 яйца, 15 г зеленого горошка, 10 г зеленого лука, 20 г растительного масла, 3—5 г зелени.

Икра из сушеных грибов. Грибы отваривают, пропускают через мясорубку, добавляют поджаренный лук, зелень, соль и перец по вкусу. При необходимости придать более острый вкус добавляют томатный соус либо лимонную кислоту.

75 г сушеных грибов, 100 г репчатого лука, 50 г сливочного масла.

Икра из шампиньонов. Свежие шампиньоны очищают и тщательно промывают в проточной воде, а затем нарезают мелкими кусочками и тушат в собственном соку, пока сок не испарится. Затем шампиньоны смешивают с мелко нарезанным и слегка поджаренным репчатым луком. Смесь заправляют лимонным соком и посыпают зеленью укропа, петрушки, горчичного салата.

100 г шампиньонов свежих, 30 г лука репчатого, 30 г растительного масла, 5 г лимонного сока, 5 г укропа, 7 г петрушки, соль и перец по вкусу.

При заготовке впрок икру со специями и зеленью раскладывают в горячие стерилизованные банки, которые стерилизуют на водяной бане (0,5 л — 30 мин, 1 л — 45 мин), а затем герметизируют, переворачивают и укутывают для медленного охлаждения в течение 10—12 часов. Хранят в сухом, прохладном помещении.

Икра из свежих сыроежек. Грибы чистят, тщательно промывают в проточной воде, а затем помещают в сосуд с подсоленной водой пластинками вниз на 30—40 мин, чтобы избавиться от возможных остатков песка. Грибы тушат, добавляют пассерованный лук и продолжают тушение еще 10—15 мин. Смесь охлаждают и пропускают через мясорубку или измельчают на миксере.

500 г сыроежек, 70 г лука репчатого, 50 г растительного масла, соль и специи по вкусу.

При заготовке икры впрок консервируют вышеописанным способом.

Икра грибная с чесноком. Очищают и промывают грибы, а затем тушат на растительном масле. Смешивают с пассерованным луком и тушат еще 10—15 мин. Полученную массу охлаждают и пропускают через мясорубку. Подают на стол, посыпав зеленью укропа и лука. Соль и специи по вкусу.

Заготовление впрок осуществляется по приведенному рецепту.

500 г грибов (белых, подосиновиков, подберезовиков, маслят, моховиков, польских грибов), 100 г лука репчатого, 100 г растительного масла, соль, перец.

Чеснок в свежеприготовленную или консервированную икру добавляют перед употреблением.

Икра из свежотваренных лисичек. Лисички тщательно промывают в проточной воде, нарезают мелкими кусочками и варят в течение часа. Охладив, пропускают через мясорубку. Добавляют жареный репчатый лук и хорошо перемешивают. Тушат под крышкой 10—15 мин. Подают на стол или консервируют известным способом.

500 г лисичек, 120 г лука репчатого, 100 г растительного масла, соль, перец, уксус по вкусу.

Икра из сухих грибов. Сухие белые грибы замачивают в холодной кипяченой воде, а затем варят в соленой воде до готовности, откидывают на дуршлаг и мелко рубят или пропускают через мясорубку. Отдельно на растительном масле обжаривают репчатый лук, нарезанный мелкими кусочками, и соединяют с грибами. Заправляют солью, перцем, добавляют уксус или лимонную кислоту. Подают на стол или консервируют после стерилизации.

100 г сухих грибов, 100 г лука репчатого, 60 г растительного масла, соль и специи по вкусу.

Икра из сушеных и соленых грибов. Сушеные грибы отваривают вместе с солеными и мелко нарезают. Соединяют с мелко нарубленным репчатым луком и жарят на растительном масле. После охлаждения заправляют солью, сахаром, уксусом или лимонной кислотой по вкусу, специями и подают на стол. Массу можно также консервировать по вышеописанному способу.

50 г сушеных грибов, 200 г соленых грибов, 70 г растительного масла, 120 г лука репчатого, соль, перец, уксус (лимонная кислота) по вкусу.

Икра из соленых грибов. Соленые грибы ополаскивают холодной кипяченой водой и пропускают через мясорубку. Смешивают с поджаренным на растительном масле репчатым луком. Добавляют соль, перец, уксус по вкусу, посыпают зеленью укропа.

200 г соленых грибов, 70 г лука репчатого, 50 г растительного масла, соль, специи и уксус по вкусу.

Икра грибная с морской капустой. Сушеные белые грибы замачивают в холодной кипяченой воде, хорошо промывают и отваривают в подсоленной воде, а потом охлаждают. Подготовленные грибы, соленые огурцы и отваренную или консервированную морскую капусту мелко рубят или пропускают через мясорубку, смешивают с мелко нарубленным репчатым луком и тушат на растительном масле 10—15 мин. Заправляют солью, специями, томатом по вкусу.

Подают на стол, посыпав зеленью укропа.

50 г сушеных грибов, 200 г морской капусты, 100 г соленых огурцов, 100 г лука репчатого, 60 г растительного масла, соль, перец, томат или уксус по вкусу.

Если используется свежая отваренная морская капуста, икру можно консервировать впрок.

Икра грибная с морковью. Свежие грибы (белые, подосиновики, подберезовики) тщательно моют и отваривают в подсоленной воде. Откидывают на дуршлаг и охлаждают. Пропускают через мясорубку и грибную массу смешивают с тушеными на растительном масле морковью и луком. Смесь тушат 15 мин, раскладывают после

добавления соли и специй в стерильные баночки и стерилизуют на водяной бане (0,5 л — 30 мин, 1 л — 45 мин). Банки герметизируют и медленно охлаждают.

При подаче на стол икру посыпают зеленью укропа или заправляют чесноком.

Икра грибная из сушеных грибов (молдавская кухня). Сушеные грибы тщательно промывают в холодной воде, а затем замачивают в теплой воде, смешанной с молоком, на 2 часа. Отваривают грибы в подсоленной воде, пропускают через мясорубку и обжаривают в растительном масле с мелко нарезанным репчатым луком. Заправляют лимонным соком или лимонной кислотой, чесноком. Соль и перец добавляют по вкусу. Подают на стол, посыпав зеленью укропа или петрушки, любистка.

100 г сухих грибов, 70 г лука репчатого, 60 г растительного масла, 5 г чеснока, 10 г лимонного сока, соль, перец, зелень по вкусу.

Икра грибная из сухих грибов и моркови. Моют сушеные грибы и замачивают в холодной кипяченой воде на 1,5—2 часа. Отваривают и пропускают через мясорубку. Отдельно на растительном масле тушат измельченные морковь и лук, а после готовности смешивают с грибной массой. Тушат смесь под крышкой 10—15 мин. Заправляют чесноком и специями. Подают на стол, посыпав зеленью укропа, петрушки или любистка. Соль по вкусу.

120 г сушеных грибов, 300 г моркови, 70 г растительного масла, 70 г лука репчатого, 5 г чеснока, соль, перец, зелень по вкусу.

Грибы заливные. Белые грибы очищают, отваривают в подсоленной воде, мелко рубят, укладывают в формочку и заливают размоченным в грибном отваре желатином. Ставят на холод. После застывания выкладывают на блюдо или тарелку с

холодным гарниром (соленые огурцы, отварной картофель, помидоры). Подают с горчицей.

Грибы сушеные отварные с хреном. Сушеные грибы отваривают в подсоленной воде после 3—4 часов замачивания. Отвар сливают и используют для приготовления других блюд, а грибы шинкуют, солят и поливают хреном в сметане. Подают к отварному картофелю или гречневой каше.

50 г сушеных грибов, 30 г сметаны, 10 г тертого свежего хрена.

Помидоры, фаршированные свежими грибами. Свежие грибы отваривают в слегка подсоленной воде, охлаждают, мелко нарезают и тушат с луком в масле до готовности. Затем добавляют мелко порубленные яйца и укроп, а также выбранную сердцевину помидоров. Смесь солят по вкусу, добавляют перец, перемешивают. Фаршем начиняют помидоры. Покрывают срезанными верхушками, посыпают молотыми сухарями и запекают в духовке. Подают охлажденными, украсив зеленью.

Устрицы со свежими шампиньонами. Устрицы осторожно вынимают из промытых в холодной воде раковин, складывают в кастрюлю, наливают небольшое количество воды, добавляют сливочное масло, немного сухого виноградного вина, лимонный сок и варят 5 мин.

Шампиньоны моют, очищают, нарезают ломтиками, укладывают в кастрюлю и тушат до готовности. Соединяют устрицы с грибами и перемешивают. Подают в горячем виде.

300 г грибов, 700 г устриц в раковинах, 40 г сливочного масла, 25 г сухого белого вина, сок 1 дольки лимона.

Яйца, фаршированные грибами. Отваривают яйца вкрутую, очищают охлажденными и разрезают наполовину. Вынимают желтки и растирают с

поджаренными на сливочном масле грибами, пассерованными луком и морковью. Соль и перец добавляют по вкусу. Массой из желтков, грибов и овощей фаршируют яичные белки. Покрывают майонезом и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа или порошком из зерен укропа либо тмина.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп из белых сушеных грибов с рисом и лимоном. Отваривают белые грибы почти до готовности и мелко шинкуют их. Грибной отвар заправляют рисом и луком и варят почти до готовности риса. Затем заправляют мукой, добавляют нашинкованные грибы и сливки. Перед подачей к столу в тарелку супа кладут 2—3 кружочка лимона с кожицей.

200 г сушеных грибов, 75 г риса, 1,2 л воды, 50 г сливок, 20 г репчатого лука, 10 г муки, 1/4 лимона, соль и специи по вкусу.

Капустняк с грибами. В кастрюлю закладывают квашеную капусту, картофель, томатный соус, ломтики сушеных грибов, нарезанный маленькими кубиками репчатый лук, горсть сухой или свежей моркови, заливают холодной водой и варят почти до готовности. Заправляют солью и специями по вкусу, всыпают пшено и варят до готовности. Подают со сметаной.

Суп тыквенный с грибами. Свежие грибы нарезают соломкой и обжаривают на сливочном масле вместе с корнями петрушки, моркови, репчатым луком. Тыкву нарезают кубиками, помидоры — кружочками и все смешивают с поджаренными грибами. Картофель варят до полуготовности, добавляют грибы и тыкву с овощами, соль и специи по вкусу и варят до готовности 12—15 мин на медленном огне. Заправляют перед окончанием

варки сметаной или томатным соусом (либо смесью сметаны и томатного соуса) по вкусу. Суп подают горячим, украсив мелко нарезанной зеленью.

Суп из дождевиков. С молодых дождевиков снимают кожицу, нарезают на мелкие кубики, моют и варят с луком и картофелем до полуготовности 15—20 мин. Заправляют сливочным маслом, специями и солью по вкусу, добавляют лапшу или вермишель и варят до готовности. Суп подают на стол, заправив сметаной и украсив мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Суп из телятины с грибами. Телятину моют, режут на мелкие кусочки и варят в слегка подсоленной воде 30 мин. Добавляют мелко нарезанные пластинками свежие (или сушеные) белые грибы, картофель, морковь, лук и варят до готовности 35—40 мин. Закладывают отдельно сваренный рис, кипятят 5—7 мин. Подают к столу с зеленью укропа и петрушки. Можно при окончании варки заправить суп томатным соусом. Соль и специи добавляют по вкусу.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Омлет с шампиньонами. Свежие шампиньоны чистят, отваривают в подсоленной воде 4—5 мин и нарезают пластинками. Укладывают в кастрюлю с нарезанным кольцами репчатым луком, добавляют немного воды и тушат на сильном огне 20—25 мин. В конце тушения грибы посыпают мукой, помешивают и доводят до кипения. Заправляют сметаной, нарубленной зеленью петрушки, перцем и перемешивают.

На сковороде отдельно готовят омлет, приподнимая его края при жареньи. Готовый омлет на-

мазывают грибной массой. Подают теплым, нарезав на порции и украсив зеленью.

250 г шампиньонов, 50 г репчатого лука, 4 яйца, 15 г муки, 70—80 г сметаны, 50 г сливочного масла или маргарина, соль и специи по вкусу.

Грибы в сметане по-русски. Шляпки грибов разрезают на куски, ножки нарезают кружочками. Укладывают в сотейник, заливают небольшим количеством воды и ставят на огонь до выкипания жидкости. Заливают сметаной и ставят в духовку на 30 мин. Добавляют соль и специи по вкусу.

Грибы, запеченные с сыром. Грибы нарезают тонкими ломтиками, поджаривают на сливочном масле, добавляют муку, сметану и, помешивая, доводят до однородной массы. Посыпают натертым сыром, поливают растопленным сливочным маслом и запекают в духовке. Подают теплым, украсив зеленью или полив томатным соком.

500 г грибов, 50 г сливочного масла, 150 г сметаны, 15 г муки, 30 г сыра.

Тушеные грибы с помидорами. Грибы чистят, моют, нарезают тонкими ломтиками и поджаривают на масле. Добавляют пассерованный лук и морковь, сметану и тушат до готовности. Подают к столу, украсив зеленью и обложив грибную массу кружочками из нарезанных свежих помидоров.

500 г грибов, 70 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 3 помидора, соль и специи по вкусу.

Свекла, тушенная с грибами. Свеклу отваривают в подсоленной воде, охлаждают, нарезают соломкой и смешивают с нарезанными соломкой отваренными свежими или сушеными грибами. Добавляют мелко нарезанный репчатый лук, натертую морковь и тушат на малом огне 30 мин. После

выкипания воды заправляют солью, томатным соусом, перцем и тушат еще 5 мин, затем добавляют сметану и чеснок и тушат еще 2—3 мин.

Подают к столу, украсив зеленью укропа и петрушки.

Грибы с вином в сметане. Шампиньоны нарезают тонкими ломтиками и жарят на сковородке на сливочном масле 5—7 мин. Добавляют полусухое вино и выдерживают на сильном огне 2—3 мин. После этого ставят грибы на слабый огонь, заправляют солью и перцем по вкусу, добавляют сметану, тертый сыр и размешивают до загустения. Подают на подсушенном хлебе, смазанном сливочным маслом. Сверху бутерброды посыпают нарезанной зеленью укропа и прикрывают кружочками помидоров.

Баклажаны со свежими белыми грибами. Баклажаны нарезают кубиками и ошпаривают кипятком. Затем воду сливают, баклажаны посыпают мукой и обжаривают в масле. Отдельно обжаривают до золотистого цвета нарезанный кружочками репчатый лук. Свежие грибы моют, нарезают ломтиками. На дно жаровни кладут баклажаны, на них — грибы, поверх грибов — лук и так ряды чередуют, чтобы сверху оказались баклажаны. Заливают все сметаной, смешанной с мукой, солят. Добавляют полстакана воды и ставят жаровню в духовку на средний огонь. Тушат не менее часа до полной готовности грибов и баклажанов.

500 г баклажанов, 400 г свежих белых грибов, 100 г лука репчатого, 70 г растительного масла, 200 г сметаны, 20 г муки, соль и специи по вкусу.

Брюква с грибами. Корнеплод брюквы моют и затем варят 5 мин в подсоленной воде. Очищают и нарезают брюкву соломкой. Обсыпают мукой и слегка обжаривают в масле. Отдельно поджарива-

ют грибы с луком. Смешивают брюкву с грибами, заливают сметаной и запекают в духовке. Соль и специи по вкусу. Подают к столу, посыпав зеленью укропа.

400 г брюквы, 200 г грибов белых, 60 г растительного масла, 100 г лука репчатого, 10 г муки, соль, перец.

Голубцы с грибами и капустой. Кочан капусты разбирают и на листья укладывают фарш, состоящий из нарезанной капусты, грибов, лука и риса. Заправляют солью и перцем. Заворачивают края, обсыпают мукой, поджаривают и перекладывают в неглубокую жаровню или кастрюлю. Пересыпают натертой морковью и пассерованным луком, добавляют томат-пасту и тушат до готовности, добавив небольшое количество воды. После готовности подают к столу со сметаной и зеленью или свежими помидорами.

300 г грибов, 200 г лука, 200 г риса, 1—2 шт. моркови.

Грибы с овощами в горшочке. Мелко нарезают свежее сало и на нем обжаривают лук, морковь и картошку. В овощном или мясном бульоне разводят томатную пасту, соль и, постоянно помешивая, добавляют овощи. После закипания плотно закрывают горшочек, ставят на малый огонь в духовку и варят до полуготовности. Добавляют нарезанные и обжаренные почти до готовности грибы с луком и тушат еще 25—30 мин. Подают к столу, посыпав зеленью.

500 г грибов белых (подосиновиков, подберезовиков, сыроежек), 150 г картофеля, 80 г моркови, 100 г лука репчатого, 80 г сала (лучше копченое), 50 г томатного сока (либо 30 г пасты томатной), 300 г бульона, 15 г зелени петрушки.

Грибы, тушеные с чесноком. Крупно нарезанные грибы (белые, подосиновики, подберезовики, опята, маслята) укладывают в горшок или

жаровню. Туда же кладут нарезанный брусочками картофель и мелко нарезанный чеснок. Добавляют немного воды, заправляют солью и специями по вкусу, плотно закрывают и ставят в печь либо в духовку на 1 час. Подают горячими, приправив маслом и зеленью укропа.

500 г грибов, 400 г картофеля, 5 г чеснока, 30 г масла, соль, перец и зелень укропа по вкусу.

Грибы тушеные по-чешски. Укладывают в кастрюлю свежие нарезанные грибы. Добавляют жареный лук, посыпают тмином, добавляют стакан воды, перемешивают и тушат до готовности на малом огне или в духовке.

Соль по вкусу. Подают, посыпав зеленью укропа или петрушки.

500 г грибов, 100 г лука, 20 г масла сливочного, 7 г тмина, соль и специи по вкусу.

Грибной гуляш. Нарезают грибы и лук, слегка поджаривают их в жире. Добавляют несколько стручков сладкого перца и тушат до готовности. Отдельно пассеруют томат-пюре. Грибы посыпают мукой и прибавляют к ним томат-пюре и сметану, солят. Тушат 5—7 мин. Подают с отварным картофелем или тушеной капустой.

500 г грибов свежих, 120 г лука репчатого, 60 г жира, 50 г перца сладкого, 10 г муки, 30 г томата-пюре, 100 г сметаны, соль и специи по вкусу.

Жаркое из грибов с капустой. Грибы нарезают кусочками и прогревают до выделения сока. Добавляют тмин, соль и сало, все обжаривают. Отдельно обжаривают картофель с луком. После готовности соединяют с отдельно тушенной капустой и все тушат еще 7 мин.

400 г грибов, 800 г капусты, 120 г картофеля, 150 г лука репчатого, 60 г сала, соль и перец по вкусу.

Жаркое из пестиков хвоща полевого и грибов. Сухие белые грибы замачивают, нарезают мелкой соломкой и перемешивают с измельченными пестиками хвоща полевого. Солят и укладывают в металлические формочки. Заливают сметаной и запекают в духовке.

50 г сухих белых грибов, 200 г пестиков хвоща полевого, 100 г сметаны, соль, перец по вкусу.

Зразы из грибов (польская кухня). Промывают сушеные белые грибы и затем замачивают в молоке на 2 часа. Отваривают в подсоленной воде до готовности и смешивают с поджаренным репчатым луком. В кастрюлю либо жаровню, смазанную жиром, укладывают толстые ломтики вареного картофеля, поверх него — грибы с луком. Сверху кладут еще слой картофеля. Все заливают сметаной и запекают в духовке.

50 г грибов сухих белых, 500 г картофеля, 120 г лука репчатого, 30 г жира кулинарного (маргарина), 100 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Дождевики по-итальянски. Молодые дождевики очищают от кожицы и отваривают в подсоленной воде. Откидывают на дуршлаг, охлаждают, обсушивают и нарезают ломтиками. Укладывают с целыми головками лука в сотейник. Жарят на масле до выкипания половины сока. После этого лук вынимают, а грибы посыпают мукой и жарят еще 20—25 мин. Заливают желтком, растертым со сметаной, заправляют солью, перцем, зеленью по вкусу, сбрызгивают лимонным соком, перемешивают и выдерживают на малом огне 5—7 мин, не доводя до кипения.

Дождевики, жаренные в сухарях и масле. Свежие молодые грибы очищают от кожицы и отваривают в подсоленной воде. Вынимают из воды,

охлаждают, нарезают кубиками и, обваляв в сухарях и яйце, жарят на сливочном масле до подрумянивания. Подают к столу, украсив укропной зеленью. Можно полить томатным соком или соусом по вкусу.

Кабачки, фаршированные грибами и морковью. Кабачки небольшого размера (6—8 см в диаметре) очищают от кожицы и нарезают кружочками толщиной 3—4 см. Удаляют сердцевину с семенами и мякотью, выдерживают в подсоленной кипяченой воде до размягчения и заполняют после извлечения из воды фаршем. Панируют в муке и жарят на сковороде под крышкой. Перед подачей на стол посыпают укропом и перцем по вкусу.

Фарш: грибы отваривают, охлаждают, нарезают тонкими ломтиками, поджаривают с луком и натертой морковью. Перед окончанием жаренья заправляют сметаной и специями.

Фарш может использоваться также для бутербродов, которые подают в холодном виде или поджаривают в духовке, предварительно посыпав натертым сыром.

Пельмени с грибами и капустой. Отваривают сушеные грибы до готовности и нарезают мелкими кусочками или соломкой. Тушат с репчатым луком и морковью, посолив и поперчив по вкусу.

Свежую капусту мелко шинкуют и тушат с луком и морковью на сливочном масле до полуготовности.

Смешивают грибы и капусту и используют как начинку для пельменей. Тесто для пельменей готовят обычным способом: на 4 стакана муки берут 1 стакан воды, 2 яйца, соль. Тесто стоит 30 мин и из него готовят сочни толщиной 0,5 см. Пельмени отваривают в подсоленной воде.

Грибная запеканка. Свежие грибы отваривают и мелко нарезают. К ним добавляют поджаренный на растительном масле мелко нарезанный лук, молотые сухари, вливают растительное масло и немного грибного бульона, заправляют по вкусу солью и перцем. Массу хорошо перемешивают и выкладывают в форму, предварительно смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями. Выравнивают, посыпают мелко нарубленной зеленью, прикрывают крышкой и запекают в духовке 40—45 мин. Готовность запеканки определяется глубоким прокалыванием массы тонкой деревянной палочкой: если палочка окажется сухой, то запеканка готова и ее можно вынимать из духовки. Через 7—10 мин запеканку отделяют от стенок формы и выкладывают на блюдо. Подают со сметанным или томатным соусом.

Картофель, фаршированный грибами. Свежие грибы отваривают 5—7 мин, а затем обжаривают 20—25 мин на растительном масле. Одинаковые по величине клубни картофеля очищают, разрезают пополам, делают в них углубления и фаршируют фаршем из грибов, перемешанных с мелко нарезанным луком. Складывают картофелины разрезами вместе, поливают сливочным маслом, посыпают перцем и запекают в духовке до подрумянивания.

Брюква, фаршированная грибами. Брюкву моют, пекут в духовке, очищают от кожуры и делают углубления так, чтобы толщина стенок была 1—1,5 см. Оставшиеся кусочки брюквы мелко нарезают и смешивают с заранее отваренными, обжаренными и мелко нарезанными грибами, пассерованной морковью и мелко нарезанным репчатым луком. Фаршируют этой смесью брюкву, поливают

ее маслом и посыпают перцем и зеленью. Запекают в духовке до подрумянивания. Подают в теплом виде со сметаной или томатным соусом.

Капуста кольраби, фаршированная грибным фаршем. Головки капусты кольраби моют, очищают от корешков, слегка счищают кожицу и бланшируют 4—6 мин в кипящей воде. Дают воде стечь, вырезают из кочана середину, мелко насекают ее и смешивают с заранее протушенными грибами, морковью и луком. Солят и перчат по вкусу. Фаршем начиняют головки капусты, поливают сливочным маслом и запекают в духовке до подрумянивания. Подают с томатным соусом.

Капуста цветная с грибами. В подсоленной воде отваривают цветную капусту, разобрannую на соцветия. Грибы нарезают и тушат в небольшом количестве воды, а после выкипания воды — в масле.

Смазывают маслом жаровню, укладывают на дно отваренную цветную капусту, а на нее — ряд грибов. Поверх них снова укладывают ряд капусты.

Готовят соус и поливают капусту с грибами. Сверху посыпают натертым сыром. Соль и специи по вкусу. Тушат в духовке до подрумянивания сыра.

Соус: поджаривают на сливочном масле муку и разбавляют ее молоком. Варят соус до готовности, добавляют в него желток и несколько капель лимонного сока.

600 г цветной капусты, 200 г грибов, 30 г масла сливочного, 40 г сыра голландского, 10 г муки, 200 г молока, 1 желток, лимонный сок, соль, перец по вкусу.

Картофель с шампиньонами. Шампиньоны нарезают соломкой и пассеруют в масле. Лук нарезают мелкими кубиками и также пассеруют отдельно в масле. Затем смешивают их, добавляют

сметану, муку, бульон и тушат 10—15 мин. Отваренный картофель нарезают крупными кубиками, укладывают на смазанную жиром сковороду и заливают смесью шампиньонов с овощами. Все посыпают тертым сыром, кладут несколько кусочков сливочного масла и запекают. Подают, посыпав зеленью укропа или петрушки.

300 г шампиньонов, 70 г лука, 400 г картофеля, 60 г сметаны, 30 г муки, 30 г сыра, 40 г масла сливочного, соль и зелень по вкусу.

Картофель с грибами в горшочке. Грибы тщательно промывают, нарезают мелкими кусочками и обжаривают с луком. Картофель очищают и нарезают мелкой соломкой. Укладывают грибы с луком и картофель в горшочек. До половины заливают кипятком. Сверху нарезают лук репчатый, тонкие кружочки моркови. Солят, кладут перец и лавровый лист, петрушку или любисток. Заливают сметаной и накрывают горшочек крышкой. Тушат в духовке 30—40 мин.

400 г картофеля, 250 г грибов белых свежих, 100 г лука, 30 г моркови, 40—50 г сметаны, 20 г масла, соль, специи и зелень по вкусу.

Картофель, фаршированный грибами. Грибы тщательно моют, нарезают тонкими ломтиками и обжаривают в масле с луком до готовности. Крупный картофель варят в подсоленной воде до полуготовности, после чего удаляют сердцевину острой ложечкой. Полученное углубление заполняют смесью грибов с луком. Укладывают картофель в глубокую сковороду или жаровню, заливают сметанным соусом и посыпают тертым сыром. Тушат до готовности.

500 г картофеля, 50 г грибов сухих, 120 г лука, 100 г сметаны, 10 г муки, 20 г масла, 30 г сыра.

Колдуны с грибами (старинное блюдо). Сушеные грибы отваривают и нарезают мелкими кусочками. Свежую капусту тушат с маслом до розового цвета. Смешивают капусту с грибами, солят, перчат. Приготовленную начинку укладывают на лепешки теста, защипывают сверху, как пирожки, и варят в бульоне (мясном или грибном).

60 г белых сушеных грибов, 200 г капусты, 3 стакана муки, 2 яйца, 30 г масла сливочного, соль и специи по вкусу.

Кольраби, тушенная с грибами. Кольраби нарезают кубиками, присаливают и обжаривают в жире до образования румяной корочки. Добавляют пассерованный лук, обжаренные свежие грибы с помидорами, очищенными от кожицы и нарезанными дольками, сметану и тушат до готовности. Жарят 10—15 мин, постоянно помешивая. Подают на стол, посыпав зеленью укропа и петрушки.

200 г кольраби, 100 г грибов свежих, 100 г помидоров, 100 г лука репчатого, 30 г масла растительного, 50 г сметаны, соль и специи по вкусу.

Котлеты из шампиньонов с картофелем. Шампиньоны отваривают, пропускают через мясорубку и смешивают с жареным репчатым луком, яйцом и из массы формируют котлеты. Поджаривают, на гарнир подают отваренный картофель с маслом.

200 г шампиньонов, 10 г сухарей, 20 г масла, 60 г лука репчатого, 150 г картофеля. Соль и специи по вкусу.

Помидоры, фаршированные грибами. Срезают у помидоров верхушки и вынимают сердцевину. Укладывают помидоры срезом вниз, чтобы вытекал излишек сока. Поджаривают мелко нарезанный репчатый лук на растительном масле. Отдельно поджаривают грибы до готовности. Смешивают

грибы с луком, солят, перчат и еще раз прожаривают. Добавляют чеснок, сухари, натертый сладкий перец и варят до загустения. Массой фаршируют помидоры. Ставят их в духовку для запекания. Подают на стол охлажденными.

Рагу из сыроежек и лисичек. Очищенные и нарезанные грибы отдельно отваривают в подсоленной воде: сыроежки — 20 мин, а лисички — 2 часа. Обжаривают грибы в растительном масле, отдельно обжаривают кубики моркови и нашинкованный лук. Смешивают грибы с морковью и луком и укладывают в жаровню с нарезанным сырым картофелем. Заливают кипятком, добавляют томат-пюре, сметану, посыпают зеленью и кипятят до готовности картофеля.

500 г грибов, 500 г картофеля, 70 г моркови, 120 г лука репчатого, 60 г масла растительного, 200 г сметаны, 50 г томата-пюре, 10 г зелени, соль и специи по вкусу.

Подают на стол горячим.

Солянка с грибами и яблоками. Сухие белые грибы моют, отваривают и мелко нарезают. На грибном отваре делают соус, используя жареный лук и морковь. Квашеную капусту отжимают от рассола, соединяют с соусом и грибами, заправляют сметаной, специями. Добавляют мелко нарезанные яблоки и смесь запекают в духовке.

40 г грибов сухих белых, 400 г капусты квашеной, 200 г яблок, 50 г масла растительного, 60 г лука репчатого, 50 г моркови, соль и специи по вкусу.

Топинамбур отварной с грибами. Топинамбур отваривают, очищают от кожицы и слегка обжаривают на сливочном масле до подрумянивания. Отдельно жарят грибы с луком. Подают топинамбур с грибами, посыпав зеленью укропа.

200 г топинамбура, 100 г грибов, 60 г лука репчатого, 40 г масла сливочного, 5 г зелени, соль и специи по вкусу.

Фасоль с луком и грибами. Размоченную в течение ночи фасоль кладут в кипящую воду и варят 20 мин. Грибы нарезают ломтиками и тушат в жире с луком до готовности. В конце тушения добавляют нарезанные помидоры или томат-пасту. Тушеные грибы смешивают с фасолью и вместе тушат еще 10—15 мин. Подают с зеленью, отварным картофелем.

400 г фасоли, 150—200 г грибов свежих, 100 г лука репчатого, 60 г моркови, 60 г масла растительного (маргарина), 100 г помидоров, соль и специи по вкусу.

Шампиньоны с проростками спаржи. Шампиньоны моют и нарезают тонкими ломтиками, обжаривают на сливочном масле. Проростки спаржи отваривают в подсоленной воде и также обжаривают на сливочном масле. Подают со сметаной или майонезом, посыпав свежей зеленью укропа.

200 г шампиньонов, 150 г проростков спаржи, 40 г масла сливочного, 30 г сметаны, 10 г зелени укропа, соль и специи по вкусу.

Шампиньоны, тушеные с зеленым горошком. Шампиньоны моют, нарезают тонкими ломтиками и тушат с луком в сметане с небольшим количеством воды. Добавляют зеленый горошек, зелень укропа, петрушки и тушат еще 10 мин. Подают в горячем виде с ломтиками помидоров.

200 г шампиньонов, 150 г зеленого горошка, 100 г лука репчатого, 5 г укропа, 7 г петрушки, 100 г сметаны, 100 г помидоров, соль и специи по вкусу.

Голубцы со свежими отваренными грибами и рисом. Грибы очищают, нарезают ломтиками и обжаривают после непродолжительного отваривания в соленой воде (10—15 мин). Смешивают с пассерованной морковью, луком, отваренным рисом.

В кастрюлю с кипящей водой погружают кочан капусты. Когда листья станут мягкими, кочан вынимают и снимают листья. С крупных листьев снимают прожилки.

Заранее приготовленный фарш заворачивают в капустные листья. Укладывают голубцы в кастрюлю (лучше гусятницу), дно которой выстлано капустными листьями, заливают остатком грибного отвара и тушат на медленном огне, по необходимости доливая воду. Перед окончанием тушения добавляют сметану и томатный соус, доводя до готовности в духовке.

Вареники с грибами. Готовят тесто для вареников и наполняют вырезанные из теста кружки фаршем, осторожно защипав края вареника. Варят вареники в кипятке до всплытия. Вынимают шумовкой на блюдо и подают с растопленным сливочным маслом или сметаной. Посыпают молотыми сухарями и мелко нарезанной зеленью.

Фарш: отваренные до полной готовности грибы шинкуют мелкими ломтиками, поджаривают вместе с пассерованными луком и морковью. Массу пропускают через мясорубку до получения однородного вязкого фарша.

Антрекоты с грибами. Нарезают из куска мяса антрекоты, отбивают, натирают солью с молотым перцем. Быстро обжаривают в растительном масле. Подливают бульон и тушат почти до мягкости. Отдельно тушат нарезанные ломтиками свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики, маслята, опята) с луком. Смешивают компоненты и зали-

вают сметаной, предварительно размешанной с мукой и лимонным соком. Все проваривают и приправляют специями по вкусу. Подают на стол, положив на каждую порцию мяса грибы, зелень петрушки, ломтики помидора или огурца.

200 г мяса, 150 г грибов, 60 г сметаны, 60 г лука, 100 г помидоров, 10 г зелени, 50 г масла растительного, 10 г муки, 5 г сока лимонного, соль и перец по вкусу.

Баранина с грибами и фасолью. Баранину нарезают кусочками и обжаривают вместе с дольками помидоров и нарубленным репчатым луком до полуготовности. Укладывают в горшочек, туда же добавляют нарезанные стручки спаржевой фасоли, специи, лавровый лист, наполовину заполняют водой и тушат на слабом огне в духовке.

Свежие грибы (белые, подосиновики, подберезовики, шампиньоны, опята, маслята) нарезают ломтиками и тушат с луком почти до готовности. Добавляют томат-пасту, яйцо, взбитое со сметаной и мукой. Тушат еще 5 мин. Перекладывают в горшочек поверх баранины. Посыпают тертым сыром и ставят на 10 мин в нагретую духовку.

200 г баранины, 150 г грибов, 150 г фасоли, 70 г лука репчатого, 40 г томата-пасты, 100 г помидоров, 30 г маргарина, 50 г сметаны, 20 г сыра, 7 г зелени, соль и специи по вкусу.

Витки по-русски заливные. Грибы моют, очищают и нарезают ломтиками. Обжаривают с луком и пропускают через мясорубку вместе с чесноком и вареным яйцом. Перемешивают, заправляют майонезом. Формуют из массы небольшие колбаски и каждую закатывают в тонкий ломтик готовой ветчины. Каждую трубочку украшают зеленью и заливают мясным желе. После застывания блюдо готово. Подают к столу с хреном.

200 г грибов, 70 г ветчины, 7 г чеснока, 10 г зелени, 30 г майонеза, 20 г хрена, 1 яйцо, соль и специи по вкусу.

Грибы с печенью в горшочках. Печень нарезают кусочками и вымачивают в молоке 1 час, а затем обжаривают в растительном масле. Сухие грибы замачивают на ночь, промывают под струей холодной воды и варят до готовности в небольшом количестве воды. Нарезают тонкими ломтиками и жарят в кипящем масле вместе с репчатым луком, нарезанным кольцами, пока лук не станет золотистым. Укладывают печень, грибы и лук в горшочек или жаровню, заливают бульоном, в котором варились грибы, добавляют сметану и ставят в духовку. Тушат 15—20 мин от момента закипания бульона.

40 г грибов сушеных белых, 300 г печени (говяжьей, свиной, птичьей), 50 г масла сливочного, 150 г лука, 100 г сметаны, соль и специи по вкусу.

Грибы по-французски. Хорошо промывают грибы и мелко нарезают. Тушат в небольшом количестве сливочного масла, затем добавляют мелко нарезанную копченую грудинку и перекладывают все в жаровню. Поверх грибов кладут тонкие ломтики копченой грудинки, заливают сметаной и сухим белым вином, добавляют сок лимона, перец. Ставят в духовку и тушат 30 мин. Перед окончанием жарки посыпают тертым сыром и выдерживают до подрумянивания. Подают к отварному или печеному мясу с картофелем.

200 г грибов, 50 г грудинки, 200 г вина белого сухого, 30 г лимона, 40 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Жюльен из шампиньонов и ветчины. Шампиньоны тщательно моют и нарезают тонкими ломтиками. Вместе с нарезанным луком грибы об-

жаривают в масле до готовности. Добавляют ветчину, нарезанную соломкой, заливают сметаной и острым томатным соусом, добавляют соль и перец по вкусу. Раскладывают в кокотницы, посыпают рубленой зеленью укропа и запекают в духовке.

100 г шампиньонов, 100 г ветчины, 70 г лука репчатого, 50 г масла сливочного, 100 г сметаны, 40 г соуса томатного острого, соль и перец, зелень по вкусу.

Запеканка грибная из опят. Отбирают крепкие мелкие опята и, обваляв в муке, укладывают на ломтики тонко нарезанной ветчины. Смешивают сметану с солью, перцем и этой смесью заливают грибы с ветчиной. Посыпают сверху панировочными сухарями и тертым сыром. Запекают в духовке. Подают на стол с зеленью.

400 г опят, 100 г ветчины, 7 г чеснока, 100 г сметаны, 10 г муки, 30 г сыра, соль, перец и зелень по вкусу.

Запеканка грибная с сосисками. Нарезают мелкими пластинками сыроежки и сосиски. Укладывают на сковороду, смазанную жиром, а затем заливают молочно-яичной смесью с горчицей. Посыпают все слоем тертого сыра и запекают в духовке на малом огне в течение 45 мин. Подают с отварным картофелем.

400 г грибов, 100—150 г свежих сосисок, 200 г молока, 40 г сыра, 2 г горчицы, 1 яйцо, соль и специи по вкусу.

Котлеты крестьянские с грибами (белорусская кухня). Белые сушеные грибы отваривают, нарезают тонкими ломтиками и обжаривают с луком. Отбивают свинину на косточке и заворачивают в нее подготовленные грибы. Завернутые котлеты обваливают в муке, панировочных сухарях и жарят на свином сале.

Подают с отварным картофелем.

300 г свинины, 50 г белых сушеных грибов, 100 г лука репчатого, 10 г муки, 20 г панировочных сухарей, 30 г сала, 1 яйцо, соль и специи по вкусу.

Курица, тушенная с грибами. Срезают мясо с костей и слегка обжаривают. Из костей варят бульон. Грибы нарезают тонкими ломтиками и тушат в маргарине. Добавляют бульон и куриное мясо и тушат под крышкой до готовности. Добавляют муку, смешанную с небольшим количеством холодного бульона, доводят до кипения, затем подливают сливки и сухое вино. Подают на стол с зеленью и рисовым гарниром.

1 кг курицы, 40 г масла сливочного, 200 г грибов белых свежих, 50 г лука репчатого, 7 г петрушки, 15 г сельдерея, 200 г вина сухого, 40 г маргарина, 20 г муки, 100 г сливок, 7 г зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

Курица, фаршированная грибами. Натирают очищенную курицу снаружи и изнутри солью и перцем с чесноком. Грибы тонко нарезают и тушат до готовности с луком и небольшим количеством воды. К моменту окончания тушения добавляют мелко нарезанные стручки сладкого перца, натертую морковь. Курицу фаршируют овощно-грибной смесью, зашивают и подрумянивают в оставшемся жире. Тушат в жаровне под крышкой, добавив бульон и сухое белое вино.

Готовую курицу вынимают, нарезают кусками.

В оставшуюся от тушения жидкость добавляют муку, сметану, и разваривают в течение 10—12 мин соус, которым поливают куски курицы. Посыпают зеленью укропа.

1 кг курицы, 300 г грибов, 70 г маргарина, 120 г лука, 40 г моркови, 100 г сладкого перца, 100 г вина сухого белого, 10—15 г муки, 100 г сметаны, 400 г бульона, соль и специи по вкусу.

Печень с шампиньонами. Шампиньоны нарезают тонкими пластинками, смешивают с пассерованным репчатым луком, добавляют чайную ложку лимонного сока и тушат на малом огне до готовности грибов. Нарезают ломтиками печень и шпик, поджаривают их вместе в кипящем жире. Выкладывают печень в жаровню, добавляют грибы, закрывают крышкой, тушат 10 мин.

Соль и специи по вкусу. Подают с картофелем.

400 г печени, 200 г шампиньонов, 120 г лука репчатого, 40 г шпика, 5 г сока лимонного, соль и специи по вкусу.

Почки с грибами. Телячьи почки нарезают тонкими ломтиками, солят, посыпают перцем и жарят в жире. При состоянии полуготовности добавляют нарезанные тонкими пластинками белые грибы или шампиньоны и лук, нарезанный кружочками, и жарят все до готовности. За 5—7 мин до окончания жарки добавляют сметанно-томатный соус и полстакана белого вина и тушат под крышкой 10—12 мин.

Подают на стол, посыпав зеленью укропа и петрушки.

300 г почек телячьих, 200 г грибов (белых, шампиньонов), 60 г жира, 100 г лука репчатого, 60 г сметаны, 50 г томатного сока, 100 г вина сухого, соль, специи и зелень по вкусу.

Рулет мясной с грибами. Мясо пропускают через мясорубку, добавляют толченые сухари с водой, сметану, яйца, перец, соль и взбивают в однородную вязкую массу. Делают рулет в виде круглого хлебца и запекают до подрумянивания и пропекания (45—60 мин). Во время запекания смазывают рулет жиром и смачивают отваром.

Шампиньоны (белые грибы, сыроежки, маслята, опята) тушат в жире, перед окончанием тушения добавляют сметану.

Руллет подают с тушеными грибами, отварным картофелем и салатными овощами.

400 г мяса говяжьего, 300 г грибов, 100 г свинины, 100 г сметаны, 40 г сухарей, 20 г зелени, 200 г картофеля, соль и специи по вкусу.

Свинина, тушенная с грибами. Мясо нарезают тонкими ломтиками и поджаривают с нарезанными грибами (белые, шампиньоны, маслята, опята, сыроежки) и луком. Затем добавляют бульон или воду, картофель, приправы и тушат под крышкой до готовности.

Подают как самостоятельное блюдо или с салатным гарниром.

250 г свинины беконной, 200 г грибов, 120 г лука репчатого, 20 г зелени, 200 г картофеля, соль и специи по вкусу.

Телятина с грибами. Свежие грибы нарезают брусочками и тушат в кастрюле с добавлением сливочного масла, соли и специй по вкусу, периодически подливая в процессе тушения воду. Добавляют крупно нарезанные морковь, лук, сельдерей и варят до готовности. Телятину варят отдельно, а после варки смешивают бульон с телятиной и грибы с овощами и тушат еще 15—20 мин, добавив в конце варки муку. Подают горячим с зеленью и томатным соусом.

Грибы, тушенные с говядиной и баклажанами. Свежие грибы мелко нарезают соломкой и жарят на сливочном масле 15—20 мин. Затем складывают в чугунок, добавляют обжаренную говядину, нарезанную тонкими ломтиками, кружочки спелых помидоров и баклажаны, нарезанные кубиками и бланшированные в кипятке. Сверху кладут слой репчатого лука, добавляют соль и специи, вливают стакан воды и тушат на малом огне 40—50 мин

до готовности. За 10 мин до окончания тушения поливают сметаной, посыпают нарезанной зеленью. Подают в теплом виде.

Котлеты куриные, фаршированные грибами. Куриное филе и замоченные в молоке сухари из белой булки пропускают дважды через мясорубку. Также пропускают через мясорубку нарезанную ломтиками и поджаренную куриную печенку. Маринованные грибы мелко нарубают, все продукты соединяют и тушат 5—7 мин на сливочном масле под крышкой, посыпав небольшим количеством мелко нашинкованной моркови и нарезанного репчатого лука.

Часть филе разделяют на порции и на каждый кусочек выкладывают приготовленную мясо-грибную массу и сворачивают рулетиком. Каждый рулетик обмакивают во взбитое яйцо, обваливают в сухарях и слегка обжаривают на сливочном масле. Затем все укладывают в утятницу и тушат в духовке до готовности, добавив небольшое количество бульона или кипяченой воды. Специи, соль, сметану при тушении кладут по вкусу.

Подают с комбинированным гарниром и соусом (лучше с чесночно-томатным).

Жаркое рыбное с грибами. Куски рыбного филе посыпают солью и перцем, панируют в муке и обжаривают до образования золотистой корочки.

Картофель очищают, нарезают дольками и тушат в порционном горшочке со сметаной и пассерованным луком. За 10 мин до готовности картофеля кладут жареную рыбу, толченый чеснок, грибы, обжаренные на масле, добавляют рыбный бульон и под крышкой тушат до готовности.

Подают блюдо, посыпав его мелко нарезанным укропом.

200 г филе хека, 150 г картофеля, 120—150 г грибов, 20 г растительного масла, 30 г сливочного масла, 40 г сметаны, 60 г лука репчатого, 5 г чеснока, 10 г укропа, соль и специи по вкусу.

Запеканка рыбная с грибами (финская кухня). Натирают лимоном рыбное филе и укладывают на сковороду с жиром. Добавляют обжаренные отдельно грибы. Сверху кладут ломтики свежего помидора и измельченную зелень петрушки и укропа. Заливают сливками и запекают в духовке. Перед окончанием запекания посыпают тертым сыром.

200 г рыбного филе, 200 г грибов (белых, сыроежек, маслят, опят), 60 г помидоров, 50 г масла сливочного, 10 г зелени, 100 г сливок, 30—40 г сыра, соль, специи по вкусу.

Карп заливной с шампиньонами. Рыбу очищают от чешуи и нарезают на порционные куски. Куски средней величины отбирают для фарширования.

Шампиньоны измельчают и тушат с луком. Затем пропускают через мясорубку, смешивают с прокрученным рыбным филе, яйцом, манной крупой, размоченной булкой, заправляют солью и перцем. Приготовленным фаршем начиняют рыбу.

Осторожно укладывают фаршированные куски в кастрюлю, заливают рыбным бульоном. Варят в бульоне на слабом огне 25—30 мин. После охлаждения выкладывают на блюдо и заливают рыбным бульоном, чтобы образовалось желе. Украшают вареными яйцами, морковью, зеленью петрушки.

1200 г карпа, 300 г грибов, 40—60 г лука, 100 г манной крупы, 50 г сухарей, 60 г жира, 20 г зелени, соль и специи по вкусу.

Котлеты рыбные с грибами и крапивой. Пропускают спинки минтая через мясорубку вместе с луком и смешивают с мелко нарезанной крапивой и отваренными белыми грибами. Тщательно вымешивают фарш, добавляя размоченную сухую булку, яйца. Формуют котлеты, обваливают их в панировочных сухарях, укладывают в глубокую сковороду или сотейник и тушат до готовности.

400 г минтая, 50 г грибов сушеных, 100 г крапивы свежей, 50 г сухой булки, 100 г лука репчатого, 2 яйца, соль и специи по вкусу.

Рыба жареная с овощным гарниром и грибами. Чистят и нарезают рыбу (карп, лещ, окунь, карась) кусками, натирают солью, посыпают сухарями и жарят в масле. Отдельно жарят грибы (сыроежки, белые, подосиновики, подберезовики, маслята, опята) с луком до готовности. Подают рыбу с грибами и овощным гарниром (картофель, зеленый лук, помидоры). Соль и специи по вкусу.

200 г рыбы, 100 г грибов, 100 г картофеля, 20 г лука зеленого, 60 г помидоров, 50 г растительного масла, 60 г лука репчатого.

Рыба, запеченная с грибами. Очищенное рыбное филе укладывают в жаровню с жиром и посыпают луком, нарезанным кружочками.

Грибы тонко нарезают и тушат в масле до готовности. Добавляют бульон, сметану и муку, чтобы получился густой соус. После остывания добавляют в соус яйцо, тщательно размешивают и заливают им запеченную рыбу. Посыпают тертым сыром и ставят снова в духовку и запекают до появления румяной корочки. Подают на стол сразу после запекания.

700 г рыбного филе, 150 г грибов свежих или соленых, 50 г сливочного масла, 60 г сметаны, 50 г сыра, 100 г бульона, 1 яйцо.

Рыба, тушенная в томатном соусе с грибами. Свежую рыбу чистят и разделяют на филе. Куски филе укладывают в смазанную жиром посуду для варки. Сверху наливают томатный соус с грибами. Для приготовления последнего растапливают маргарин, добавляют в него слегка поджаренную муку, рубленые лук и грибы, нарезанные тонкими ломтиками. Добавляют томат-пюре и воду и варят все до готовности. Рыбу тушат в соусе под крышкой 20—25 мин на малом огне. Готовое блюдо подают, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа и зеленого лука. Гарниром служит картофель или тушеная капуста.

500 г рыбного филе, 200 г грибов, 60 г лука репчатого, 50 г томата-пюре, 10 г муки, 40 г масла сливочного, 120 г грибного или рыбного бульона, 60 г сметаны, 20 г зелени, соль и специи по вкусу.

Улитки с грибами (вьетнамская кухня). После дождя собирают виноградные улитки и замачивают на 1 час в хорошо подсоленной воде. Отрезают ножку улитки, хорошо прочищают раковины, промывают их и кипятят. Мясо улитки тщательно разминают, отжимают, мелко режут.

Грибы промывают, мелко нарезают, добавляют рубленый лук и измельченное свиное мясо, смешивают с мясом улитки. Заправляют солью и черным перцем.

В каждую раковину закладывают тонкие полоски из листьев лимона или лимонника китайского. Наполняют раковины подготовленным фаршем, варят на пару 45 мин.

Подают на стол, тщательно и обильно сбрызнув лимонным соком и посыпав красным молотым перцем.

30 шт. улиток, 170 г свинины, 70 г шампиньонов, 70 г лука репчатого, 4 г молотого перца черного, 1—2 г красного молотого перца, 1 лимон, соль по вкусу.

Щука, фаршированная грибами. Очищают рыбу, удаляют внутренности и отрезают голову. Вырезают позвоночник с частью окружающего мяса и начиняют рыбу тушеными грибами.

Затем рыбу зашивают, укладывают на сковороду, покрывают ломтиками шпика, посыпают тертым сыром и ставят в духовку на 30 мин. Время от времени поливают отваром из рыбы или растопленным маслом.

Подают с кетчупом, посыпав зеленью и украсив дольками лимона. Гарнир — отварной картофель или картофель-фри.

Начинка: грибы тонко нарезают и тушат в растительном масле с большим количеством лука и моркови, заправляют по вкусу солью и специями.

1—2 кг щуки, 300 г грибов, 100 г лука репчатого, 70 г моркови, 10 г муки, 60 г масла сливочного, 40—60 г шпика, 20 г укропа, зелень петрушки, сельдерея, соль, перец по вкусу.

Щука отварная с грибами. Щуку нарезают порционными кусками, солят и перчат по вкусу, укладывают в кастрюлю в один ряд и посыпают нарезанными кубиками помидоров, лука, тертой морковью. Тушат грибы почти до готовности и укладывают на рыбу и овощи. Заливают все горячей водой или остатком грибного бульона (если он сварен из светлых грибов), доводят до кипения, а затем снимают с огня, ставят в духовку и томят до готовности 25—30 мин. Сцеживают отвар и готовят на нем молочный соус. Готовые рыбу и грибы выкладывают на блюдо и поливают соусом.

Гарнир: отварной картофель, свекла и свежие огурцы.

Карп, запеченный с шампиньонами. Выбирают среднего размера рыбу, ошпаривают кипятком, натирают солью, перцем, сметаной и слегка запекают в духовке.

Шампиньоны нарезают тонкими ломтиками, добавляют лук, мелко натертую морковь, соль и специи по вкусу и тушат под крышкой до готовности.

Фаршируют приготовленную рыбу массой из шампиньонов, поливают сметаной, посыпают натертым голландским сыром, поливают сливочным растопленным маслом, посыпают молотыми сухарями и ставят в духовку, выдерживая до подрумянивания. Перед подачей на стол посыпают мелко нарезанной зеленью и веточками зелени.

Подают горячим или холодным.

Угорь, фаршированный грибами. Тушат до готовности свежие белые грибы на сливочном или растительном масле с луком, морковью и специями.

Берут свежего крупного угря, делают надрез вокруг головы и снимают кожу целиком. Тушку потрошат, отрезают плавники и отрубают голову. Угря солят, сбрызгивают лимонным соком или лимонной кислотой, наполняют грибной массой, смазывают растительным маслом или сметаной и заворачивают в фольгу или пергаментную бумагу. Связывают концы бумаги ниткой и запекают на противне в духовке 30—35 мин. Готового угря вынимают из духовки, осторожно снимают обертку и выкладывают на блюдо порционными кусками. Подают с гарниром из картофельного пюре, свеклы, зелени и помидоров.

Котлеты грибные. Свежие грибы отваривают в подсоленной воде 15—20 мин, сцеживают, охлаждают, дают воде стечь и пропускают через мясорубку. Добавляют сырое яйцо, мелко нарезанные лук и зелень петрушки, молотые сухари из белой булки, соль и специи. Все хорошо вымешивают до получения тестообразной консистенции, густота которой регулируется добавлением сухарной массы.

Разделявают котлеты, обваляв их в молотых сухарях или муке, и жарят 12—15 мин на сильно разогретом растительном масле. После этого котлеты можно еще подтушить с луком и помидорами или в помидорном соусе со сметаной.

Подают с картофельным гарниром, гречневой или овсяной кашей.

Котлеты из грибов и фасоли. Свежие или сушеные грибы отваривают до готовности и пропускают через мясорубку, добавив пассерованные лук и морковь, соль, специи. Также пропускают через мясорубку отваренную фасоль и размоченные в молоке сухари из белой булки. Добавляют сырое яйцо и все перемешивают. Из полученной массы выделывают котлеты, обваляв их в сухарях и обжарив с обеих сторон на маргарине.

Готовые котлеты выкладывают на тарелки, поливают соусом, подают с овощами (капуста, помидоры, свекла).

Боровики заливные по-белорусски. Отборные свежие боровики отваривают в подсоленной воде с морковью и целой луковицей, добавив к окончанию варки лавровый лист и перец по вкусу. Отваренные грибы охлаждают, нарезают ломтиками, укладывают на блюдо и украшают веточками петрушки. Заливают приготовленным на грибном отваре желатином и ставят в холодильник. Подают как закуску с овощами.

Боровики с луковой подливкой. Свежие молодые боровики моют, солят и жарят 15—20 мин на сковороде в сильно нагретом жире, часто помешивая. Затем грибы перекладывают в другую посуду, а в оставшемся жире тушат лук. Добавляют сметану, доводят до кипения и заливают этой подливкой грибы.

Подают с картофельным гарниром.

500 г грибов, 120 г лука, 200 г сметаны, 50 г масла сливочного, соль и специи по вкусу.

Грибы, запеченные в сметане. Грибы очищают, промывают и нарезают тонкими ломтиками. Чтобы грибы не потемнели, их сбрызгивают лимонным соком, затем обжаривают в масле, посыпают мукой, заливают сметаной и запекают в духовке до готовности (40—60 мин).

500 г грибов, 100 г сметаны, 40 г масла сливочного, 10 г муки, соль и специи по вкусу.

Грибы печеные (удмуртская кухня). Подбирают белые грибы одного размера, удаляют корень и укладывают шляпки на противень. На каждую шляпку кладут кусочек сливочного масла, посыпают перцем и ставят в духовку на 40—50 мин. Когда грибы станут мягкими, их выкладывают на тарелку и поливают выделенным соком с уксусом или лимонной кислотой. Посыпают укропной зеленью.

150 г грибов белых, 40 г масла сливочного, 20 г масла растительного, 15 г зелени, соль и перец по вкусу.

Грибы вареные с томатной пастой. Отбирают и промывают грибы, нарезают на кусочки, а затем варят в подсоленной воде в течение получаса. Заливают разбавленной томатной пастой, снова доводят до кипения и раскладывают в стерилизованные банки. Накрывают крышками, стерилизуют (0,5 л — 30 мин, 1 л — 45 мин) и герметизируют.

2 кг грибов, 30 г соли, 200 г томатной пасты, 200 г воды, специи по вкусу.

Грибы, тушеные в горчичном соусе. Грибы, нарезанные кусочками, тушат до выделения сока. Отдельно готовят соус. Для приготовления соуса

растапливают шпик, в жире поджаривают муку и лук, соль и сахар. В полученный соус кладут тушеные грибы с грибным соком, горчицу, перец, уксус и тушат еще 5—7 мин.

500 г грибов свежих, 50 г жира, 10 г муки, 70 г лука, 200 г грибного бульона, 15 г горчицы, соль и специи по вкусу.

Грибы в яичном соусе. Грибы тушат до полной готовности с маслом. Яйца взбивают в однородную массу и добавляют масло. Ставят кастрюлю с яичной смесью в кастрюлю с горячей водой и, сильно взбивая, доводят массу до загустения, постепенно вливая подогретые сливки, чтобы соус был консистенции жидкой сметаны. Горячие грибы выкладывают на глубокое блюдо и заливают соусом.

Подают с горячими гренками с сыром.

500 г белых грибов, 50 г масла сливочного, 100 г сливок, 4 яйца, соль по вкусу.

Дождевики, жаренные в сухарях. Молодые свежие дождевики отваривают в подсоленной воде. Воду сливают, грибы обваливают в яйце и сухарях и обжаривают в горячем масле.

300 г дождевиков, 40 г масла растительного, 40 г сухарей панировочных, 1 яйцо, соль по вкусу.

Котлеты из грибов. Белые грибы промывают, заливают молоком и оставляют на ночь. Варят грибы в этом же молоке, а далее измельчают на мясорубке. Добавляют пассерованный лук, сухари или булку, перец, яйцо. Дают постоять в прохладном месте 2 часа. Формуют котлеты, обваливают в сухарях и обжаривают в масле. Подают с отварным картофелем и зеленью.

500 г белых грибов, 70 г лука, 200 г сухарей (булки), 70 г масла растительного, 2 яйца, соль и специи по вкусу.

Крутоны с грибами. Шляпки шампиньонов средней величины припускают с маслом, солью и несколькими каплями лимонного сока, добавляют зелень укропа. В шляпки укладывают яичный желток. Каждую шляпку укладывают на ломтик хлеба, обжаренный в масле. Подают с кетчупом, посыпав зеленью.

Маслята тушеные. Подбирают маслята одинакового размера, укладывают в кастрюлю, перемешивают с поджаренным луком и тушат до готовности. Посыпают зеленью, нарезают кружочками помидоры без кожицы и тушат еще 10 мин. Выкладывают все на сковороду, смазанную маслом, посыпают сухим тертым сыром и запекают в духовке.

500 г маслят, 120 г лука, 30 г масла сливочного, соль, специи и зелень по вкусу.

Сморчки тушеные. Сморчки очищают от земли, вымачивают в холодной воде 1 час, еще раз тщательно промывают в проточной воде и варят, посолив, 15 мин от момента закипания. Отвар выливают, грибы промывают и укладывают в кастрюлю или жаровню и жарят с небольшим количеством масла. Посыпают мукой, добавляют немного воды, сметану, томатный соус и тушат до готовности. Подают, посыпав зеленью укропа.

500 г сморчков, 30 г масла растительного, 10 г муки, 20 г томатного соуса, 100 г сметаны, 20 г зелени, вода, соль и специи по вкусу.

Сморчки в сметане. Грибы очищают от земли, тщательно промывают и отваривают в подсоленной воде 15 мин. После этого грибы промывают в проточной воде, нарезают небольшими дольками, посыпают мукой и обжаривают на сковороде с жиром. Добавляют сметану, дают ей прокипеть, посыпают сверху тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовке. Готовые сморчки посыпают зеленью. Подают с отварным картофелем.

500 г сморчков, 40 г масла сливочного, 100 г сметаны, 30 г сыра, 10 г муки, 10 г зелени, соль и специи по вкусу.

Шампиньоны, фаршированные сыром. Грибы моют, отделяют шляпки от ножек. Ножки нарезают мелкими кружочками и обжаривают в растительном масле. После этого смешивают их с тертым сыром и перцем. Этой смесью фаршируют шляпки. Укладывают фаршированные шляпки на смазанный жиром противень и ставят в горячую духовку на 10—15 мин. Подают к столу с картофелем, посыпав мелко нарезанным укропом. Можно подавать в виде бутербродов.

400 г шампиньонов, 100 г сыра, 100 г лука репчатого, 40 г масла растительного, 15 г зелени, соль, перец по вкусу.

Шашлык из грибов. Отваривают сушеные белые грибы и надевают их на шпажку, чередуя с кольцами репчатого лука и кусочками свиного сала. Посыпают сверху солью, перцем, обжаривают на сковороде, периодически поворачивая, чтобы со всех сторон образовалась поджаристая корочка.

Подают с отваренным картофелем, украсив зеленью или огурцами.

50 г сухих белых грибов, 60 г шпика, 100 г лука репчатого, 40 г жира, 15 г зелени, соль и перец по вкусу.

Шницель грибной. Вымачивают шляпки белых грибов в течение 1,5 часа, откидывают на дуршлаг, посыпают перцем, обмакивают во взбитое яйцо и, обваляв в муке и сухарях, обжаривают до появления румяной корочки, после чего ставят в духовку на 10 мин.

Подают к столу с картофельным гарниром.

60 г грибов белых сушеных, 15 г муки, 40 г сухарей панировочных, 40 г растительного масла (жира), соль и специи по вкусу.

Яхния из грибов (болгарская кухня). Нарезают грибы тонкими ломтиками и жарят с луком 7 мин. Посыпают красным молотым перцем, солят и заливают горячей водой. Варят на слабом огне до готовности, затем добавляют поджаренную муку, разведя ее небольшим количеством воды. Дают закипеть. Подают к столу с зеленью укропа.

500 г грибов, 60 г масла растительного, 15 г муки, 500 г воды, 7 г зелени, соль и перец по вкусу.

* * *

Приведенные рецепты грибных блюд далеко не исчерпывают всего многообразия приготовления этих ценнейших продуктов, подаренных нам природой. В каждой стране, даже в каждой местности существуют свои варианты использования грибов, характерные для определенных климатических и природных условий. Всего этого обилия невозможно представить в данной книге. Мы бы еще раз хотели подчеркнуть высокую питательную ценность, вкусовое разнообразие грибных блюд. Однако послечернобыльская ситуация (загрязнение значительных территорий изотопами радиоактивных элементов) требует от грибников большого внимания и осторожности: **КАЖДУЮ ПАРТИЮ ГРИБОВ, СОБРАННЫХ В ЛЕСАХ БЕЛАРУСИ, СОВЕТУЕМ ПРОВЕРИТЬ НА СОДЕРЖАНИЕ РАДИОНУКЛИДОВ! И ТОЛЬКО УБЕДИВШИСЬ В БЕЗОПАСНОСТИ ГРИБОВ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИХ В СВЕЖЕМ ИЛИ ЗАГОТОВЛЕННОМ ВИДЕ!**

О Г Л А В Л Е Н И Е

ОВЛАДЕТЬ ГЛАВНЫМ УСЛОВИЕМ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ	3
ЧЕМ БОГАТА НАША ПИЩА?	7
СПОСОБЫ И ВИДЫ ДОМАШНИХ ЗАГОТОВОК ЯГОД И ПЛОДОВ	12
НЕОБЫЧНЫЕ ПРИПРАВЫ	19
Корневище бедренца камнеломкового . . .	19
Семена бедренца камнеломкового	19
Плоды бузины черной	19
Листья и побеги борщевика рассеченного	20
Листья березы	20
Семена василька синего	20
Цветы вереска обыкновенного	20
Корневище гравилата городского	20
Листья гулявника лекарственного	21
Листья дягиля лекарственного	21

Корни дягиля лекарственного	21
Семена дягиля лекарственного	21
Листья козлобородника лугового	21
Листья клевера лугового	22
Корневище лапчатки гусиной	22
Листья лапчатки гусиной	22
Листья лебеды садовой	22
Листья лебеды садовой и ботва моркови	22
Листья манжетки обыкновенной	23
Ягоды можжевельника	23
Семена пастушьей сумки	23
Листья пастушьей сумки	23
Листья первоцвета весеннего	23
Корни первоцвета весеннего	23
Цветы пижмы обыкновенной	24
Зелень портулака огородного	24
Зелень просвирника лесного	24
Листья подорожника большого	24
Сушеные листья сныти обыкновенной	24
Свежая сныть, одуванчик и петрушка	24
Листья сердечника лугового	25
Листья и стебли свербиги восточной	25
Горец птичий	25
Зелень горца птичьего и петрушки	25
Листья горца птичьего и цикория обыкновенного	26
Зелень сурепки обыкновенной	26
Листья свербиги восточной	26

Сушеные корни свербиги восточной	26
Свежие корни свербиги восточной	26
Зелень татарника колючего	27
Цветы и листья тысячелистника обыкновенного	27
Корневище хрена обыкновенного с чесноком и томатами	27
Листья цикория обыкновенного	27
Трава эспарцета посевного	27
ДРУГИЕ ЗАГОТОВКИ ВПРОК	29
Листья аира в сахарном сиропе	29
Барбарис соленый	29
Листья и корневище бедренца камнелом- кового	30
Маринованные стебли борщевика рассе- ченного	30
Листья березы	30
Пюре из березовых листьев	31
Борщевик соленый	31
Маринованные листья горца змеиногo	31
Соленые листья горца змеиногo	32
Пюре из листьев горца змеиногo и крапивы двудомной	32
Маринованные листья и стебли гравилата городского	33
Соленые листья гулявника лекарствен- ного	33
Пюре из гулявника лекарственного	33
Соленые листья дудника лесного	34
Соленые листья жерухи лекарственной	34

Пюре из листьев жерухи лекарственной	35
Квашеная капуста заячья	35
Маринованная звездчатка средняя	35
Пюре из звездчатки средней	36
Квашеная звездчатка средняя	36
Пюре из листьев живучки женовской, крапивы двудомной и щавеля	36
Пюре из листьев и побегов иван-чая . . .	37
Соленые листья иван-чая	37
Квашеная кислица обыкновенная	37
Пюре из кислицы обыкновенной	38
Соленая кислица обыкновенная	38
Квашеные листья крапивы двудомной . . .	38
Квашеные листья и стебли купыря лесного	39
Календула маринованная	39
Маринованные бутоны калужницы болотной	39
Маринованные листья клевера лугового	40
Пюре из листьев клевера лугового	40
Соленые листья коровяка обыкновен- ного	40
Пюре из листьев крапивы и мякоти тыквы	41
Маринованный кизил	41
Пюре из лапчатки гусиной	41
Соленый ластовень лекарственный	42
Пюре из листьев лопуха большого	42
Маринованные корни лопуха большого . .	43
Соленая заправка из листьев любистка . .	43

Соленые листья манжетки обыкновенной .	43
Пюре из медуницы лекарственной	43
Соленая медуница лекарственная	44
Пюре из ягод можжевельника и брусники	44
Пюре из молодила кровельного	44
Каперсы из настурции большой	45
Маринованные цветочные почки настурции большой	45
Соленые листья огуречной травы	45
Пюре из листьев огуречной травы	45
Пюре из листьев одуванчика лекарст- венного	46
Соленая зелень одуванчика лекарст- венного	46
Маринованные почки одуванчика лекарственного	46
Соленый орляк обыкновенный	47
Соленые листья и побеги пастушьей сумки	47
Пюре из листьев и побегов пастушьей сумки	47
Пюре из листьев первоцвета весеннего . .	48
Салат из цветов пижмы обыкновенной и свеклы столовой	48
Салат из листьев подорожника и крапивы двудомной	49
Пюре из листьев подорожника большого .	49
Маринованный портулак огородный . . .	49
Соленый портулак огородный	50

Консервированный портулак огородный с морковью	50
Маринованные листья просвирника лесного	51
Маринованные плоды просвирника лесного	51
Пюре из листьев просвирника лесного, щавеля и крапивы двудомной	51
Салат из корневища пырея ползучего и листьев крапивы двудомной	52
Рогоз соленный со щавелем	52
Пюре из рогоза широколистного	52
Пюре из ряски маленькой	53
Пюре из листьев сердечника лугового	53
Пюре из корней свербиги восточной . . .	53
Пюре из листьев и корней свербиги восточной	54
Маринованные листья сныти обыкно- венной	54
Пюре из листьев сныти обыкновенной . .	54
Соленая сныть обыкновенная	55
Пюре из корней сусака зонтичного	55
Пюре из листьев сурепки обыкно- венной	55
Пюре из листьев и побегов татарника колючего	56
Пюре из корней тростника обыкновен- ного	56
Маринованные пестики хвоща полевого с отварными грибами	57
Соленые побеги хвоща полевого	57

Терн маринованный	57
Заквашенные листья и побеги хмеля обыкновенного	58
Соленые клубни чистеца	58
Квашеная черемша	58
Соленая черемша	58
Пюре из листьев ярутки полевой	59
КОМПОТЫ, ПЮРЕ, ВАРЕНЬЯ	60
Компот из актинидии	60
Варенье из актинидии	60
Компот из барбариса	60
Варенье из барбариса	61
Желе из барбариса	61
Компот из плодов боярышника	61
Пюре из плодов боярышника	62
Варенье из брусники по-белорусски . . .	62
Джем из ягод бузины черной	62
Пюре из ягод бузины черной	62
Желе из водяники	63
Варенье из голубики	63
Варенье из голубики и ежевики	63
Варенье грушевое	63
Желе из ежевики сизой	64
Компот из жимолости	64
Варенье из жимолости	64
Варенье из ирги	65
Желе из калины	65
Варенье из кизила	65

Варенье из клюквы	66
Варенье из костяники	66
Компот из костяники	66
Варенье из малины	66
Компот из облепихи	67
Варенье из облепихи с грецкими орехами	67
Варенье из рябины обыкновенной	67
Пюре из ягод рябины обыкновенной . . .	67
Повидло рябиновое	68
Повидло из ягод терна колючего	68
Повидло из плодов шиповника	68
Компот из шелковицы	68
Повидло из шелковицы	69
ДОМАШНИЕ СОКИ, КВАСЫ, НАПИТКИ	70
Сок из актинидии	70
Сок из барбариса	70
Сок из боярышника	71
Сок из бузины черной	71
Сок из вишен	71
Сок из водяники черной	72
Чай ягодный с водяникой	72
Голубика в собственном соку	72
Сок из ежевики	72
Сок из жимолости	73
Сок земляничный без сахара	73
Сок земляничный с сахаром	73

Земляника в собственном соку	74
Сок из ирги круглолистной	74
Сок из калины с мякотью	74
Натуральный калиновый сок	75
Сок из калины	75
Кофе из калины	75
Клюквенный сок с мякотью	75
Клюквенный квас	76
Клюквенный квас с мятой	76
Чай с клюквой	76
Сок из костяники	76
Квас из костяники	77
Сок лимонника китайского	77
Кофе из плодов лимонника китай- ского	77
Малиновый квас	77
Малиновый чай	78
Сок из морошки с сахаром	78
Сок из лесной малины	78
Сок из облепихи	79
Сок рябиновый	79
Сок рябиновый с сахаром	79
Рябиновый квас	79
Сок из терна с мякотью	80
Черника в собственном соку	80
Сок из черники	80
Сок из шиповника с мякотью	80

ГРИБНЫЕ ЗАГОТОВКИ	82
Грузди соленые	87
Грузди консервированные	87
Рыжики соленые	88
Рыжики консервированные	88
Белые грибы в собственном соку	89
Варка в маринаде	89
Заливка маринадом	90
ПИКАНТНЫЕ ГРИБНЫЕ БЛЮДА	91

Научно-популярное издание

Николайчук Лидия Владимировна

Баженова Лариса Александровна

**ДАРЫ РУССКОГО ЛЕСА
ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ
ИЗ ЯГОД И ГРИБОВ**

Заведующая группой *Т. Л. Шумейко*

Редакторы *О. В. Барута, И. Л. Кочеткова*

Художественный редактор *В. К. Фокин*

Технический редактор *С. И. Староверова*

Корректоры *Л. А. Адамович, Л. К. Семенови*

Набор и верстка выполнены на компьютерной технике
Государственного предприятия «Издательство «Полымя».

Подписано в печать с готовых диапозитивов 01.09.2000.

Формат 84×108^{1/32}. Бумага газетная. Гарнитура Тип Таймс.

Печать офсетная. Усл.-печ. л. 7,56 + 0,84 вкл. Усл. кр.-отт. 11,34.

Уч.-изд. л. 5,65. Тираж 11 000 экз. Заказ 2014.

Налоговая льгота — Общегосударственный классификатор

Республики Беларусь ОКРБ 007 - 98, ч. 1; 22.11.20.650.

Государственное предприятие «Издательство «Полымя»

Государственного комитета Республики Беларусь по печати. Лицензия

ЛВ № 6 от 31.12.97. 220600, пр. Машерова, 11.

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 27.08.97.

220013, Минск, ул. Я. Коласа, 35—305.

Отпечатано с готовых диапозитивов заказчика

в типографии издательства «Белорусский Дом печати».

220013, Минск, пр. Ф. Скорины, 79.

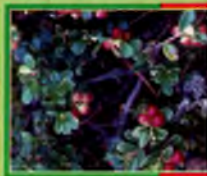
Николайчук Л. В., Баженова Л. А. Дары
Н 63 русского леса. Домашние заготовки из ягод и гри-
бов. — Мн.: Полымя, 2000. — 144 с.: ил.

ISBN 985-07-0130-7

В книге рассказывается о том, как правильно и разнообразно организовать свое питание с использованием многочисленных дикорастущих растений, как заготовить их на зимний сезон, сохранив при этом биологическую ценность. Приводятся рецепты приправ, варений, соков и пикантных блюд.

Книга адресуется широкому кругу читателей.

УДК 641.4(083.12)
ББК 36.91я2



«ДАРЫ русского леса» —

отличный подарок как любителям «тихой охоты», так и истинным гурманам. Вниманию читателей предлагаются малоизвестные кулинарные рецепты и способы заготовки дикорастущих ягод и грибов. Книга рассчитана на начинающих и опытных «охотников» за дарами русского леса.



ISBN 985-07-0130-7



9 789850 701305